Организация работы по психолого-педагогическому сопровождению детей (семей) участников специальной военной операции

Издательство
ИРО Кузбасса
Кемерово 2026

Министерство образования Кузбасса
Институт развития образования Кузбасса

А. А. Касьяненко

Организация работы по психолого-педагогическому сопровождению детей (семей) участников специальной военной операции

Сборник методических материалов

Кемерово
Издательство ИРО Кузбасса
2026

УДК 371.015
ББК 88.5.1я7
К28

Рекомендовано
Министерством просвещения
Российской Федерации

Автор

А. А. Касьяненко, кандидат культурологии, педагог-психолог высшей категории, методист Института развития образования Кузбасса

Под общей редакцией

Э. И. Забневой, доктора философских наук, кандидата социологических наук, доцента, ректора Института развития образования Кузбасса

Рецензенты:

О. А. Ульянина, доктор психологических наук, руководитель Федерального координационного центра по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», член-корреспондент РАО;

О. Г. Смолянинова, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры информационных технологий обучения и непрерывного образования Института педагогики, психологии и социологии ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», академик РАО

Касьяненко, А. А.

К28 Организация работы по психолого-педагогическому сопровождению детей (семей) участников специальной военной операции : сборник методических материалов / А. А. Касьяненко ; под общ. ред. Э. И. Забневой. – Кемерово : Изд-во ИРО Кузбасса, 2026. – 119 с. – ISBN 978-5-7148-0863-0. – Текст : непосредственный.

Настоящий сборник, посвященный работе с детьми, чьи родители были участниками специальной военной операции, является продолжением первого издания «Организация работы по психолого-педагогическому сопровождению детей (семей) участников специальной военной операции».

В издании представлены практические материалы, основанные на реальных кейсах из опыта работы педагогов-психологов, классных руководителей и социальных педагогов Кемеровской области – Кузбасса. Раскрываются психологические последствия участия в боевых действиях, изменения в семейной жизни после возвращения ветерана, а также особенности эмоционального состояния детей участников специальной военной операции в этот период.

Описаны принципы и технологии психолого-педагогической работы, алгоритмы межведомственного взаимодействия и практические кейсы, охватывающие различные жизненные ситуации. Отдельный блок посвящён ключевым потребностям ветерана – быть понятым, принятым, признанным и поддержанным – и работе с ним через ребёнка.

Материалы сборника адресованы педагогам-психологам, классным руководителям, социальным педагогам, советникам по воспитанию и другим специалистам, работающим с детьми участников специальной военной операции.

УДК 371.015
ББК 88.5.1я7

© Касьяненко А. А., 2026
© Институт развития образования Кузбасса, 2026

ISBN 978-5-7148-0863-0



Цивилева Анна Евгеньевна,
статс-секретарь –
заместитель министра обороны России,
председатель фонда «Защитники Отечества»

Уважаемые коллеги!

В современных социально-экономических условиях создание эффективной многоуровневой системы поддержки семей участников специальной военной операции – не просто задача отдельных ведомств, а важнейший государственный и общественный приоритет.

Обеспечение психологического благополучия и полноценного развития детей защитников Отечества требует согласованных действий на всех уровнях: от глобальной законодательной поддержки до повседневной работы начиная с детского сада. Системные подходы и лучшие педагогические практики представлены в сборнике практических задач «Организация работы по психолого-педагогическому сопровождению детей (семей) участников специальной военной операции», изданном Институтом развития образования Кузбасса в 2025 году. Важно, что деятельность в этом направлении не остановилась.

Перед вами второй сборник, который закрепляет принципы профессиональной преемственности наставников и также предлагает конкретные решения. Необходимо отметить значимость и актуальность проделанной работы. В структуру книги включен апробированный психолого-диагностический инструментарий для оценки психоэмоционального состояния ребенка. Это позволяет выстраивать для обучающегося индивидуальный маршрут психологической поддержки. Особую ценность изданию придает опора на реальные ситуации из практики специалистов Кузбасса.

Убеждена, что материалы, представленные в сборнике, найдут глубокий отклик у профессионалов и станут надежной опорой в их деятельности.



Фальковская Лариса Павловна,
директор Департамента
государственной политики в сфере защиты прав детей
Минпросвещения России

Уважаемые коллеги!

В первую очередь выражаю благодарность единомышленникам – педагогам, педагогам-психологам, сотрудникам Института развития образования Кузбасса за профессиональный подход, отзывчивость в поддержке детей и семей участников специальной военной операции.

В 2025 году первый сборник практических задач по организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся из семей участников специальной военной операции, подготовленный коллегами из Кемеровской области – Кузбасса, был направлен во все субъекты Российской Федерации для применения в работе. Это издание стало важным вкладом в пополнение методических ресурсов специалистов для организации психолого-педагогического сопровождения данной категории детей и их семей.

Представленные в актуальном сборнике методические материалы отражают жизненные ситуации (кейсы), характеризующие разные грани психологической помощи с учетом анализа практик поддержки ребенка и поступательной работы с изменениями у близких взрослых – мамы и папы – участника СВО.

Данный сборник будет полезен для педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей, советников директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями, специалистов органов управления образованием, курирующих профильные вопросы.

Минпросвещения России признательно всем специалистам психолого-педагогического сопровождения за работу с детьми и семьями участников СВО.

Данный вопрос является приоритетом на последующие периоды. Это дело нашего профессионального долга, гражданской и личной позиции каждого.



Балакирева Софья Юрьевна,
министр образования Кузбасса

Уважаемые педагоги!

Одной из стратегических задач государства сегодня является создание условий для полноценного, всестороннего, гармоничного формирования и развития детей. Они – поколение будущего, которое определит потенциал и ресурс страны. В этой связи становится особенно важной психолого-педагогическая поддержка разных категорий детей, и в первую очередь тех, кто оказался в социально уязвимом положении.

В Кузбассе комплексная поддержка детей, чьи близкие принимают участие в специальной военной операции, закреплена в качестве регионального приоритета. В системе образования разрабатываются специальные программы, направленные на адаптацию детей к новым условиям жизни, а также на их педагогическую и психологическую поддержку.

В 2025 году коллективом Института развития образования Кузбасса был разработан и издан сборник практических задач. В нем были отражены типичные жизненные ситуации, с которыми сталкиваются дети и члены семей участников СВО, а также предложены алгоритмы профессионального реагирования педагогов. Накопленный опыт и результаты образовательной практики, актуализация нормативно-методической базы и запросы специалистов определили необходимость подготовки настоящего издания.

Сборник методических материалов разработан с учетом современных вызовов и потребностей образовательных организаций региона. В нем представлены не только практические задачи, но и подобраны психолого-диагностические инструменты. Такой подход позволит педагогам и психологам более точно выявлять особенности эмоционального и психологического состояния детей, а также диагностировать потенциальные трудности в их развитии. Благодаря этому специалисты смогут своевременно оказывать адресную психолого-педагогическую поддержку тем, кто в ней особенно нуждается, и формировать в образовательных организациях безопасную, доверительную и развивающую среду.

Считаю, что это издание поможет повысить профессиональную компетентность педагогов, улучшить качество сопровождения детей и системно развивать лучшие образовательные практики в Кузбассе.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее издание является продолжением сборника практических задач «Организация работы по психолого-педагогическому сопровождению детей (семей) участников специальной военной операции» (2025). Методическое издание было посвящено сопровождению семей на этапе ухода близкого человека в зону специальной военной операции (далее – СВО), а также в ситуации его гибели. В нем были представлены алгоритмы поддержки ребёнка в период неопределённости, подходы к помощи семье, переживающей утрату, технологии межведомственного взаимодействия. Настоящие материалы ориентированы на работу с семьями, в которых родитель завершил участие в СВО и вернулся к мирной жизни.

В Кемеровской области – Кузбассе за период проведения СВО сформирована комплексная действенная система поддержки семей участников. Государственный фонд «Защитники Отечества» осуществляет персональное социальное сопровождение ветеранов и членов их семей, юридическое консультирование, помощь в оформлении льгот, содействие в получении медицинской, психологической и реабилитационной помощи. Министерство труда и социальной защиты населения Кузбасса и территориальные органы соцзащиты обеспечивают реализацию мер социальной поддержки, адресную помощь и координируют межведомственное взаимодействие на муниципальном уровне. Значимая часть педагогических работников региона прошла обучение в Институте развития образования Кузбасса по программе повышения квалификации по сопровождению детей и семей участников СВО.

В настоящее время обеспечивается всесторонний и целенаправленный подход к оказанию социально-психологической помощи участникам СВО, вернувшимся из зоны боевых действий, что является залогом их успешной реадаптации.

Однако помимо непосредственных участников боевых действий, значительная психоэмоциональная нагрузка ложится на их семьи, в особенности на детей, находящихся в тесном и постоянном контакте с ними.

В этих условиях образовательная организация приобретает особое значение как институт, обеспечивающий не только передачу знаний, но и сохранение психологической безопасности детства.

Практика показывает: семьи, в которых адаптация вернувшегося участника СВО протекает сложно, нередко не обращаются за помощью. Внешне ситуация может сохранять признаки благополучия, продолжаясь непосредственно до наступления острого кризиса. Образовательная орга-

низация становится ключевым звеном раннего выявления таких ситуаций. Систематическое наблюдение за ребёнком в динамике позволяет отслеживать изменения в его эмоциональном состоянии, поведении, успеваемости и отношениях со сверстниками. Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, советник по воспитанию могут зафиксировать первые признаки неблагополучия и скорректировать программу сопровождения.

Кроме того, если семейная среда перестаёт быть безопасной, предсказуемый распорядок дня, понятные требования и принимающее отношение педагогов создают для ребёнка пространство, где он может временно дистанцироваться от травмирующей домашней обстановки и сохранить учебную и социальную активность.

Цель: создание комплексного руководства для специалистов, работающих с семьями участников специальной военной операции.

Задачи сборника:

1. Представить систематизированное описание типичных трудных жизненных ситуаций, возникающих в семьях участников СВО после возвращения близкого человека, с акцентом на механизмы, лежащие в основе дезадаптации детей.

2. Обеспечить педагогов-психологов, классных руководителей и социальных педагогов практико-ориентированным инструментарием для выстраивания адресной помощи с учётом особенностей каждой ситуации.

3. Показать возможности использования региональных ресурсов – фонда «Защитники Отечества», органов социальной защиты, центров психолого-педагогической помощи – в сопровождении конкретных семей.

Материалы сборника основаны на реальных кейсах из практики образовательных организаций Кемеровской области – Кузбасса. Каждая ситуация содержит описание этапов психолого-педагогического сопровождения, рекомендации специалистам и перечень ресурсов, которые могут быть задействованы.

Конечно, не существует универсальных алгоритмов, применимых к любой семье. Каждый случай уникален, поэтому представленные материалы требуют профессиональной адаптации с учётом конкретных обстоятельств. Вместе с тем систематизация накопленного опыта позволяет сформировать специалистам алгоритм действий для принятия профессиональных решений.

Обсуждение трудностей, возникающих в семьях вернувшихся участников СВО, не направлено на формирование обобщённо негативного образа ветерана. Многие вернувшиеся военнослужащие успешно адаптируются к мирной жизни, и их семьи не нуждаются во внешнем вмешательстве. В данном сборнике описываются и анализируются ситуации, в которых адаптационные механизмы оказались недостаточными, а семья

столкнулась с трудностями, требующими профессиональной поддержки. Оказание помощи такой семье одновременно является поддержкой самого ветерана, поскольку устойчивая семейная система выступает важным фактором его реабилитации.

Комплексный подход, объединяющий усилия образовательных организаций, фонда «Защитники Отечества», органов социальной защиты и учреждений здравоохранения, позволяет создать эффективную систему сопровождения, способную своевременно выявлять проблемные ситуации и оказывать адресную помощь.

Надеемся, что представленные материалы будут полезны специалистам, работающим с детьми и семьями участников СВО, и будут способствовать повышению качества психолого-педагогической помощи в регионе.

Раздел 1
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ ИЗ СЕМЕЙ ВЕРНУВШИХСЯ УЧАСТНИКОВ СВО

Психологические последствия участия в СВО: что важно знать о состоянии человека, вернувшегося из зоны СВО

Общая характеристика психологических последствий участия в боевых действиях

Участие в боевых действиях оставляет след в психике человека. Постоянная опасность, неопределённость, гибель товарищей, длительное пребывание в зоне боевых действий, ранения, отрыв от родных – эти обстоятельства могут накапливаться до критического уровня. В результате может сформироваться боевая психическая травма, а позднее – различные неблагоприятные психологические последствия.

Наиболее известное последствие – посттравматическое стрессовое расстройство (далее – ПТСР). Согласно данным исследований, вероятность развития ПТСР у участников боевых действий оценивается в пределах от 3 до 11 %, среди раненых – до 14–17 % [9].

Основные проявления ПТСР:

– повторные переживания элементов травматического события (флэшбэки, яркие воспоминания, повторяющиеся сновидения и кошмары);

– избегание любых стимулов, напоминающих о травме (мест, людей, разговоров, мыслей);

– изменения в мышлении и настроении: чувства вины, безнадёжности, отчуждения, стойкие негативные убеждения о себе и мире;

– изменения в уровне возбуждения: гипербдительность, агрессивность, нарушения сна, трудности с концентрацией внимания, повышенная реакция испуга.

Работа с ПТСР относится к компетенции врачей-психиатров, психотерапевтов и медицинских психологов. Педагог-психолог или классный руководитель не ставят диагноз, но могут заметить признаки, требующие обращения к специалисту, и мягко предложить семье такую возможность.

Психологические последствия участия в боевых действиях не сводятся только к ПТСР. В зависимости от переживаемых состояний ветеранов СВО можно условно разделить на несколько категорий.

Ветераны, переживающие кризис реадаптации

Как отмечает А. Г. Караяни, специалист в области психологии боевого стресса и посттравматических расстройств, изучающий последствия участия в боевых действиях еще с 90-х годов XX века, подавляющее большинство ветеранов – это психически здоровые люди, переживающие процесс психологического возвращения к мирной жизни. Согласно его данным, в общей выборке военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях, доля таких ветеранов составляет от 90 до 97 %, среди раненых – от 83 до 86 % [9].

У данной категории людей могут проявляться отдельные симптомы: повышенная раздражительность, тревожность, нарушения сна, трудности с концентрацией внимания, чувство отчуждённости. При этом они сохраняют достаточные внутренние адаптационные ресурсы, чтобы постепенно восстановить психологическое равновесие. Результаты реадаптации, достигнутые самостоятельно, закрепляются прочнее, однако на это требуется время. Важно создать поддерживающую среду, в которой участник боевых операций сможет пройти этот кризис.

Ветераны, испытывающие посттравматический рост

Это военнослужащие, которые в условиях смертельной опасности, неопределённости и высокой ответственности обнаружили в себе ранее не проявлявшиеся силы и ресурсы. Они осознали, что способны на большее, чем до участия в СВО, и не всегда готовы возвращаться к прежним статусным позициям и довоенным социальным ролям.

Если ветераны боевых действий получают возможность реализовать новый личностный потенциал, они становятся инициаторами позитивных изменений. Если их активность сталкивается с непреодолимыми барьерами, она может принимать деструктивные формы. Такой человек нуждается в признании его нового статуса и возможностей.

Ветераны, «застрявшие» в военном опыте

Это военнослужащие, которые не просто адаптировались к боевой обстановке, но оказались психологически зависимыми от неё, у таких людей «закрепляется памятный след новых поведенческих навыков и стереотипов, имеющих первостепенное значение для выживания…» [Цит. по: 8, с. 5]. Среди таких навыков – восприятие окружающей среды как враждебной, постоянная тревожная настороженность, готовность к импульсивной защитной реакции (агрессия, резкое движение, крик) в ответ на любой стимул, даже неопасный. Психика участника боевых действий оказывается не приспособленной к спокойной обстановке. Мирная жизнь у людей данной категории вызывает состояние, сходное с абстинентным синдромом («ломкой»): тоску по боевым товарищам, прежним нормам, правилам, режиму и динамике военной жизни. Их психологический и физиологический статус остаётся адаптивным только в условиях боевых действий [9].

Ветераны особенно нуждаются в поддержке семьи и такого социального окружения, которые смогут предложить альтернативные смыслы и формы активности: спорт, общественную деятельность, волонтёрство, профессиональную реализацию, участие в патриотических проектах и мероприятиях.

Профессор А. Г. Караяни также указывает на универсальный для всех ветеранов комплекс потребностей, условно обозначаемый им как «4П» [9].

Потребность	Что это значит для ветерана
БЫТЬ ПОНЯТЫМ	Ему важно, чтобы близкие понимали мотивы его участия в СВО и сложность пережитого опыта
БЫТЬ ПРИЗНАННЫМ	Ему важно чувствовать, что его воинский долг и служба признаются как значимый вклад в защиту страны
БЫТЬ ПРИНЯТЫМ	Ему важно знать, что его принимают таким, каким он стал после пережитого опыта
БЫТЬ ПОДДЕРЖАННЫМ	Ему важно чувствовать, что он может рассчитывать на помощь – медицинскую, психологическую, социальную, финансовую

Семья после возвращения участника СВО: изменения и риски

Рассматривать семьи вернувшихся участников СВО как единую категорию невозможно. Люди, отправлявшиеся в зону боевых действий, имеют разный статус, жизненный и военный опыт, различные обстоятельства ухода и службы. Соответственно, семьи, в которые они возвращаются, изначально находятся в разных условиях. Понимание этих различий необходимо, чтобы не применять универсальные шаблоны там, где требуется учёт конкретной ситуации.

Ниже представлена типология участников СВО, основанная на характере службы и обстоятельствах направления в зону боевых действий.

1. Кадровые сотрудники силовых ведомств.

Это люди, для которых служба в силовых структурах является профессиональной деятельностью. Командировки в зону боевых действий для них – часть служебной практики.

Особенности семейной ситуации. Семья, как правило, изначально принимала профессиональный выбор, связанный с риском и длительными разлуками. В таких семьях сложились традиции проводов и встреч, способы поддержания связи и механизмы внутренней мобилизации. Жена и дети имеют представление о том, что такое служебная командировка, какие риски она несёт. В период отсутствия мужа жена сохраняет автономию, но ожидает его возвращения в привычной семейной роли. Ролевая пере-

стройка после возвращения опирается на уже имеющийся опыт разлук и воссоединений.

Основные риски. Даже при внешней устойчивости такие семьи могут сталкиваться с эмоциональным истощением, накопившимся в результате регулярных разлук. После особенно тяжёлых командировок (ранение, гибель товарищей, длительное пребывание в зоне высокой опасности) адаптация может протекать значительно сложнее, и семья не всегда оказывается к этому готова.

2. Мобилизованные (частичная мобилизация осенью 2022 года).

Это люди, которые не планировали участвовать в боевых действиях, нередко не имели свежего военного опыта и были призваны государством. Решение об отправке принималось не ими и не их семьями, а определялось законом.

Особенности семейной ситуации. Уход часто был внезапным, неподготовленным и шоковым для всех членов семьи. У семьи, как правило, не было опыта подобных разлук и длительного ожидания в условиях отсутствия информации от мужа и отца. Жена и дети переживали выраженную тревогу, чувство неопределённости и нередко ощущение брошенности, которые могли сочетаться с виной за собственные жалобы и страдания. После возвращения семья сталкивается с тем, что человек существенно изменился, а опыта понимания и принятия этих изменений у неё нет.

Основные риски. Именно в этой группе особенно высок риск дезадаптации как самого вернувшегося, так и всей семьи. Отсутствие опыта проживания длительных разлук и последующего воссоединения, а также подавленные в период службы обида и чувство несправедливости могут после его возвращения стать доминирующим фактором и осложнить семейные отношения.

3. Добровольцы, заключившие контракт на участие в СВО.

Это люди, которые самостоятельно, вне мобилизации и не будучи кадровыми военными приняли решение заключить контракт и отправиться в зону боевых действий. Их мотивы различны: чувство долга, патриотические убеждения, стремление защитить близких, материальные трудности, желание жизненных перемен.

Особенности семейной ситуации. Решение могло приниматься как совместно с семьёй, так и единолично. Во втором случае семья оказывалась поставленной перед фактом, что становилось дополнительным источником напряжения. Мотивы ухода не всегда были понятны близким. Семья могла испытывать гордость за мужа или отца и одновременно обиду из-за того, что он «выбрал» войну вместо семьи.

Основные риски. Если решение принималось единолично, это означает нарушение негласного семейного договора, которое становится источником длительного и не всегда осознаваемого конфликта. Дополни-

тельным риском является неопределённость мотивов: семья может долго задаваться вопросом, почему человек ушёл, и не находить ответа, что затрудняет восстановление доверия. Если участие в СВО стало способом уйти от уже существовавших семейных проблем, после возвращения эти трудности не исчезают, а усиливаются.

Что важно помнить специалисту:

Для семьи кадрового военного достаточно временной поддержки и просвещения – они устойчивее к разлуке и готовы к особенностям службы.

От семьи мобилизованного нельзя ожидать той же устойчивости. Их тревога – естественное следствие внезапного ухода. Им потребуется более глубокая работа по адаптации к новой реальности.

Обида жены добровольца, ушедшего без обсуждения, – это реакция на нарушение семейных договорённостей. Такой семье часто нужна психологическая помощь в работе с обидой, неясностью мотивов и восстановлением доверия.

Ту же логику можно применить и к детям:

Ребёнок из семьи мобилизованного пережил внезапную утрату привычной фигуры отца и может особенно нуждаться в восстановлении чувства безопасности.

Ребёнок из семьи добровольца может испытывать противоречивые чувства к самому выбору отца, и эти чувства важно признать и легализовать.

Вопрос о том, кто перед специалистом: кадровый военный, мобилизованный или доброволец, – желательно прояснить уже на первой встрече. От этого зависит не только понимание текущего состояния семьи, но и выбор стратегии психолого-педагогического сопровождения.

Изменения в семейной системе после возвращения.

В связи с возвращением участника СВО, особенно при затруднённой адаптации к мирной жизни, запускаются процессы, затрагивающие всю семейную систему. Эти изменения могут быть болезненными даже в тех случаях, когда до службы семья воспринималась как устойчивая и стабильная.

Нарушение ролевой структуры. В период длительного отсутствия супруга происходит делегирование или принятие супругой бóльшей части нагрузки: жена принимает на себя функции главы семьи (самостоятельно решает бытовые вопросы, занимается воспитанием детей, распоряжается финансами). После возвращения возникает необходимость нового распределения ролей. Жена не всегда готова отказаться от сложившейся автономии, а муж стремится вернуть прежний статус. Формируется ролевой конфликт, способный перейти в хроническое противостояние. Особенно остро это проявляется в семьях мобилизованных: в отличие от семей кадровых военных, у них не было опыта регулярных разлук и отработанной схемы возвращения к прежнему распределению ролей.

Коммуникативные барьеры. Вернувшийся часто не может или не хочет говорить о пережитом – это форма психологической защиты. Семья интерпретирует молчание как отчуждение. Возникает ситуация взаимного ожидания: каждая сторона ждёт инициативы от другой, но никто не делает первый шаг. Особенно трудно детям: они не понимают, почему отец, которого так ждали, молчит, не играет с ними, не интересуется их делами, и могут воспринимать это как личную отверженность.

Изменение эмоционального климата. В семье формируется состояние хронической тревоги, обусловленное переживаниями относительно здоровья, эмоционального состояния и поведенческих проявлений вернувшегося члена семьи. В одних случаях это повышенная раздражительность, вспышки гнева, резкая реакция на бытовые мелочи, в других – апатия, эмоциональная холодность, длительное молчание, безразличие к тому, что происходит в семье. В обоих сценариях у членов семьи наблюдается психоэмоциональное напряжение. В первом варианте, связанном с проявлением внезапной агрессии, доминирует состояние перманентного страха и тревоги. Во втором, характеризующимся отчуждением и эмоциональной недоступностью субъекта, близкие испытывают чувство отверженности, фрустрацию от невозможности установления контакта и беспомощность перед его отстраненностью. В обеих ситуациях члены семьи находятся в состоянии постоянного напряжения, пытаясь прогнозировать дальнейшее развитие событий или, напротив, безуспешно стремясь преодолеть барьер отчуждения и инициировать взаимодействие. В результате все ведут себя предельно осторожно, что постепенно истощает семейную систему. Сильным переживанием может стать стыд – за поведение отца, скандалы, крики, злоупотребление алкоголем. Нагрузка на мать возрастает вдвое: она поддерживает мужа и одновременно заботится о детях. Постепенно истощаясь, мать может испытывать чувство вины, потому что не может справиться с происходящим.

Нарушение привычного уклада и бытовые трудности. Возвращение участника СВО с ранением является катализатором глубоких трансформаций в семейной системе. Эти изменения требуют от семьи значительных адаптивных ресурсов, перестройки ролевой структуры, модификации жизненного уклада и освоения новых обязанностей. В связи с этим для участника СВО и членов его семьи разработаны эффективные программы психологической, социальной и медицинской помощи.

Основные риски для семьи.

Риск дефицитарной семейной динамики. Сосредоточившись на состоянии мужа, мать непроизвольно вытесняет детей из центра внимания. Она физически рядом, но эмоционально вовлечена в поддержку супруга. Дети ощущают себя оставленными и в ответ проявляют агрессию, замыкаются, ухудшается их успеваемость – используют любые формы поведе-

ния, чтобы привлечь внимание матери. Происходит формирование деструктивного цикла, где повышенное «выделение» ресурсов на нужды супруга является фактором усугубления проблем у детей. Последние, в свою очередь, выступают триггером для усиления материнского истощения. Проблема не в личной «недостаточности» матери, а в том, что ресурс семьи ограничен, а нагрузка длительно превышает её возможности.

Риск социальной изоляции семьи. Семья избегает контактов с родственниками, друзьями, соседями, чтобы минимизировать риски и критику. Дети перестают приглашать домой друзей, избегают разговоров о семье в школе. Семья не обращается за поддержкой, стараясь скрывать ситуацию до тех пор, пока она не станет критической (ребёнок начинает пропускать занятия, демонстрирует выраженные эмоциональные нарушения, конфликт принимает открытую форму). В результате специалисты школы могут долго не знать о тяжёлой семейной ситуации.

Риск распада семьи. Накопление неразрешённых конфликтов, усиление отчуждения, хронический стресс и истощение могут приводить к распаду семьи. Развод в такой ситуации часто воспринимается окружающими как предательство по отношению к мужу, что усугубляет у женщины чувство вины и стыда. Сам ветеран может не замечать охлаждения либо, напротив, провоцировать разрыв через агрессию или отстранённость. Решение о разводе обычно созревает постепенно и сопровождается внутренней борьбой, попытками сохранить семью и, в конечном счёте, признанием невозможности продолжать совместную жизнь.

Отказ от помощи. Семья может отказываться от внешней помощи по различным причинам: стыд («выносить сор из избы»), недоверие к государственным структурам, страх за мужа или перед мужем (обращение к специалистам может быть воспринято им как предательство), установка на самодостаточность, эмоциональное истощение (нет сил на дополнительные визиты и оформление документов). Отказ от помощи – не признак «сложного характера» семьи и не доказательство её неблагополучия, а закономерная реакция на кризисное состояние. Задача специалиста – не давить и не убеждать решительно и бескомпромиссно, а создавать условия, при которых семья сама сможет сделать шаг навстречу помощи.

Особенности эмоционального состояния и поведения детей

Возвращение близкого человека из зоны специальной военной операции и его последующая реинтеграция в семейную жизнь затрагивают всех её членов. Особую уязвимость демонстрирует ребенок. В период ожидания возвращения родителя у ребенка, как правило, формируются позитивные, нередко эмоционально насыщенные представления о встрече. Столкновение с реально-

стью может осложняться тем, что вернувшийся родственник сам переживает период психоэмоциональной перестройки, что неизбежно сказывается на внутрисемейной атмосфере.

Ребёнок может одновременно испытывать спектр сложных и противоречивых эмоций: гордость, тревогу, стыд, обиду, вину и растерянность. Данные переживания нельзя отнести исключительно к «трудностям возраста» или особенностям поведения ребенка. Они могут представлять собой реакцию на травматическое событие, которое повлияло на его жизнь. В результате формируется серьезный внутренний конфликт, который оказывает влияние на эмоциональное состояние ребенка, учебную деятельность, отношения с окружающими и самовосприятие.

1. Вторичная травматизация: как стресс отца отражается на ребенке.

Дети, чьи родители пережили травматический опыт, могут испытывать симптомы, сходные с посттравматическими, даже не будучи непосредственными участниками событий. Это явление называется вторичной травматизацией. В семьях вернувшихся участников СВО она разворачивается посредством нескольких механизмов:

Проживание в среде с высоким уровнем стресса. Ребёнок постоянно находится в атмосфере тревоги, напряжения и неопределённости. Он не знает, в каком настроении проснётся отец, что произойдёт вечером, не возникнет ли конфликт. Хронический стресс истощает нервную систему, даже если внешне ребёнок выглядит спокойным.

Наблюдение травматических реакций отца. Ребёнок может видеть ночные кошмары, слышать крики во сне, становится свидетелем вспышек агрессии, замечает, как отец вздрагивает от громких звуков. Даже не понимая природы этих реакций, он чувствует, что происходит что-то пугающее, что, в свою очередь, формирует собственные страхи и тревожные ожидания.

Эмоциональное «заражение». Эмоциональное состояние в семье передается через интонации, мимику, поведение, общую атмосферу. Тревожная мать, напряжённый отец, общение, лишенное тепла и открытости, создают фон, который ребёнок анализирует и бессознательно присваивает.

Изменение родительского поведения. Родитель, переживший тяжёлый опыт, становится менее эмоционально доступным, менее отзывчивым к потребностям ребёнка, более раздражительным, отстранённым или пугающим. Для ребёнка это означает утрату чувства безопасности – одного из базовых условий нормального психического развития.

2. Деформация образа отца: противоречие между идеализированным образом и реальным человеком.

Во время службы отец нередко воспринимается ребёнком как идеал: он представляется защитником, человеком долга, мужества и силы – значи-

мой внутренней опорой. Этот образ формируется семьёй, школой, средствами массовой информации, разговорами взрослых, ожиданием возвращения.

После возвращения отца ребёнок сталкивается с тем, что его прежние представления не находят полного подтверждения. Поведение близкого человека может измениться: отец может казаться более отстранённым, его эмоциональные реакции – менее привычными для ребёнка. Идеализированный образ, сложившийся в период разлуки, и образ реального человека, переживающего период адаптации к мирной жизни, оказываются в сознании ребёнка рассогласованными.

Ребёнок оказывается перед внутренним противоречием: как в своем сознании совместить образ отца-героя и образ главы семьи, чьё поведение может восприниматься ребёнком как чуждое, пугающее или непонятное. Это напряжение может приводить к нескольким типичным способам реагирования:

Раскол образа. У ребёнка складывается двойственное представление об отце: «папа – герой» и «папа, который живёт сейчас с нами – реальный человек». Это позволяет сохранить идеализированный образ, но нарушает целостность восприятия.

Отрицание. Ребёнок ведёт себя так, будто ничего не происходит: он словно не замечает скандалов, не говорит о том, что видит и чувствует, перестаёт приглашать домой друзей, уходит от разговоров о семье. Такая позиция позволяет ему временно снизить внутреннее напряжение, но требует постоянного самоконтроля и, в конечном счёте, приводит к истощению.

Идеализация с отрицанием реальности. Ребёнок продолжает поддерживать идеальный образ отца, объясняя его трудное поведение временными и внешними причинами. Это помогает сохранять надежду, но мешает реалистичному восприятию ситуации.

Обесценивание. Ребёнок полностью отвергает образ отца, переставая видеть в нём значимого человека. Это способствует снижению степени разочарования, но такая защита может обернуться против него самого – ребёнок рискует перенести это обесценивание и на собственную личность.

Агрессия. Гнев может быть направлен на отца, мать, сверстников, педагогов или самого себя. Агрессивное поведение ребенка, несмотря на кажущуюся эффективность в кратковременном снижении внутреннего напряжения, усугубляет социальную дезадаптацию и создает предпосылки для возникновения вторичных трудностей, в частности, в образовательной среде.

3. Стыд, вина и желание уйти.

Одним из наиболее тяжёлых переживаний ребёнка становится стыд – за поведение отца, за атмосферу в семье, за скандалы, алкоголь, крики, за то, что дом перестал быть местом, которое можно безопасно показать другим. Как отмечал Е. П. Ильин, стыд – это эмоция, выражающая осознание чело-

веком своего (а также близких и причастных к нему людей) несоответствия принятым в данной среде нормам или предполагаемым ожиданиям [5]. Интенсивное переживание стыда парализует активность, вызывает желание исчезнуть («провалиться сквозь землю»), внутренне отдалиться от семьи или даже сбежать из дома. Стыд заставляет ребёнка скрывать происходящее, избегать вопросов, не обращаться за помощью к специалистам.

Особую сложность в процессе переживания негативных эмоций представляет феномен вторичного стыда – стыд за собственные чувства (злость на отца, страх перед ним, стремление к дистанцированию). Именно вторичный стыд обусловливает невыразимость переживаний, формирует барьер для открытого диалога.

Вина, в отличие от стыда, не требует внешнего наблюдателя: она возникает даже тогда, когда никто не знает о проступке. Человек остаётся наедине со своей совестью [5]. Многие дети переживают чувство вины, часто связанное с иррациональными убеждениями: «Я плохо себя вёл, поэтому папа ушёл», «Если бы я был лучше, дома всё было бы иначе». Переживание вины может быть связано и с тем, что в отсутствие отца ребенок, по его мнению, недостаточно помогал матери или не выполнял свои обязанности.

Задача специалиста – не просто убедить ребёнка, что он «не виноват», а помочь понять происхождение этого чувства и признать это допустимым. В данной ситуации нормализация чувств ребенка является ключевым элементом сопровождения.

4. Тревога за близких и страх собственной смерти.

Даже после возвращения отца из зоны боевых действий ребёнок может продолжать жить в постоянной тревоге. Возвращение не всегда означает восстановление психологической стабильности, особенно если отец вернулся с ранением, выраженными последствиями травмы или нестабильным эмоциональным состоянием. У ребёнка могут быть опасения по поводу повторной отправки родителя в зону боевых действий, тяжёлого срыва, его смерти. Физические ограничения отца могут вызывать у ребёнка беспокойство за его безопасность в повседневной жизни.

Нередко тревоге подвержена и мать: ребёнок видит, как она устаёт, плачет, напряжена, он боится, что она не сможет справиться с ситуацией. Данный эпизод может способствовать развитию у ребенка чрезмерной привязанности к матери, сопровождающейся страхом разлуки и отказом от посещения школы.

Тревога за близких может порождать у ребёнка вопрос о собственной смертности. При нормальном развитии ребенка переживания, связанные со страхом смерти, наиболее отчетливо проявляются в возрасте 6–9 лет, а затем вновь актуализируются в подростковом периоде [22, с. 96]. На каждом из этих этапов страх носит эпизодический характер и посте-

пенно интегрируется в картину мира. Однако в семье, где близкий человек пережил участие в боевых действиях, этот нормативный страх может приобретать навязчивый и дезорганизующий характер.

Ребёнок получает убедительное доказательство, что мир небезопасен, а взрослые не всегда могут защитить себя или его. Если отец, сильный взрослый человек, оказался на грани гибели, ребёнок может сделать вывод, что и сам он находится под постоянной угрозой.

В этом случае страх смерти становится фоновым состоянием, мешающим повседневной жизни: ребёнок боится оставаться один, возникают трудности засыпания, паническое реагирование на громкие звуки. У подростков возможны попытки брать страх под контроль через рискованное поведение, суицидальные высказывания, которые чаще выражают не стремление умереть, а невыносимость внутреннего напряжения.

Сам по себе страх смерти у ребёнка не является патологией [22, с. 96]. Тревожным признаком становится его интенсивный, устойчивый, навязчивый характер, а также степень нарушения сна, поведения, обучения и межличностных отношений. Поскольку дети испытывают трудности с прямой вербализацией своих страхов, специалисту критически важно использовать косвенные вопросы как инструмент их диагностики. Целью сопровождения является не полное устранение страха, а возвращение ему нормативных границ: помочь ребёнку различать реальную угрозу и навязчивые мысли.

Общий социально-психологический фон как фактор состояния ребёнка

Дети и подростки живут не только в семье, но и в более широком социальном контексте. Тревога является частью повседневности: новости, разговоры взрослых, слухи, экономические трудности, опасения за будущее. Даже при благополучной семейной ситуации ребёнок может находиться в состоянии фонового напряжения, а если семья переживает кризис, тяжесть переживаний многократно усиливается.

Поток тревожной информации истощает нервную систему, снижает концентрацию, усиливает ощущение неопределённости. В результате даже небольшие семейные трудности разворачиваются на фоне сниженной устойчивости и воспринимаются как чрезмерные.

Для работы с ребёнком в условиях тревожного фона специалисту рекомендуется:

– выяснить, насколько насыщена его среда тревожными стимулами;

– по возможности ограничить доступ к тревожному контенту;

– создать «островок» предсказуемости и спокойствия (в кабинете, группе, беседе);

– способствовать укреплению базового чувства безопасности посредством регулярных занятий, ясности и поддержки.

Родителей важно информировать о том, что фоновую тревогу нельзя игнорировать, поскольку дети чувствуют напряжение даже при внешнем благополучии.

Задачи развития ребёнка, возрастные кризисы и возвращение участника СВО

В работе с детьми из семей вернувшихся участников СВО важно помнить: ребёнок – это не только сын или дочь ветерана, но и человек, проходящий собственный путь развития с возрастными задачами и закономерными кризисами. Семейная ситуация может усиливать возрастные трудности, искажать их проявления или маскировать одни проблемы другими.

Если специалист будет интерпретировать любые проявления ребёнка только как реакцию на возвращение отца, он упустит реальные возрастные задачи, требующие отдельного сопровождения. Важна дифференциация: где поведение ребёнка является откликом на семейное неблагополучие, а где – частью нормативного развития, осложнённого внешними обстоятельствами.

В работе с такими детьми есть опасность полностью сосредоточить всю помощь только на семейных трудностях. И специалист, и сам ребёнок могут начать воспринимать происходящее дома как единственное содержание его жизни. Все разговоры фиксируются вокруг отца, состояния матери, напряжения в семье, боли, стыда и страха. Ребёнок постепенно теряет ощущение собственной отдельной жизни, своих задач, интересов и будущего.

Переориентация внимания ребёнка на решение его возрастных задач становится важным терапевтическим ресурсом. Когда ребёнок не может повлиять на поведение отца, изменить атмосферу дома или нивелировать семейное напряжение, у него формируется чувство беспомощности. Переход к тем сферам, где он способен действовать (учёба, кружки, экзамены, отношения со сверстниками, выбор дальнейшего пути), помогает вернуть ощущение субъектности.

Ребёнок начинает видеть, что не всё в его жизни определяется семейной ситуацией. Он может быть учеником, другом, спортсменом, музыкантом, будущим студентом – человеком с интересами и способностями. Чем шире его идентичность, тем больше у него опор.

Если ребёнок полностью поглощён семейной ситуацией, его будущее начинает восприниматься как неопределённое, тревожное или отсутствующее. Разговоры о выборе профессии, экзаменах, поступлении, жизненных целях и планах возвращают нормальную временную перспективу. У ребёнка появляется ощущение, что впереди есть жизнь, не исчерпывающаяся текущим кризисом.

Переориентация на задачи развития не означает, что специалист отрицает боль ребёнка. Он видит и признаёт семейную проблему, но не позволяет ей стать единственным содержанием жизни ребёнка. Иногда главное, что может сделать взрослый, – вернуть ребёнку право быть самим со-

бой, а не только свидетелем происходящего в семье. Именно это часто становится решающим условием сохранения психологической устойчивости.

Принципы психолого-педагогической работы с детьми

Работа с детьми, чьи родители вернулись из зоны СВО и переживают трудности адаптации, требует от специалиста не только профессиональной компетентности, но и особой внутренней позиции.

1. Принцип добровольности и согласия родителей

Работа с ребёнком начинается только с согласия родителей. Семья имеет право отказаться, отложить или передумать. Специалист обязан предоставить исчерпывающую информацию о характере, целях и методиках предлагаемой работы, избегая при этом любого давления, манипуляций или формирования чувства вины.

2. Принцип безоценочности

Любое оценочное суждение, даже выраженное через интонацию или взгляд, разрушает контакт. Специалист воздерживается от реплик, подразумевающих критику или обвинения, например: «Почему вы так поздно обратились?» или «Вы запустили ребёнка». Вместо этого он транслирует готовность к совместному поиску конструктивных решений. Безоценочность не означает одобрения агрессии или жестокости. Это принятие семьи как системы, оказавшейся в трудной ситуации и нуждающейся в поддержке.

3. Принцип нормализации чувств

Эмоциональные реакции детей в таких семьях (стыд, злость, обида, страх, желание дистанцироваться) являются естественными и закономерными в условиях стрессогенной ситуации. Попытки специалиста осудить или подавить эти чувства («Не смей так говорить об отце» или «Тебе должно быть стыдно») усиливают чувство вины и ограничивают возможности для психологической работы. Нормализация заключается в помощи ребёнку в вербализации его переживаний, в обозначении его чувств и снятии дополнительного груза. Ребёнок должен услышать, что он имеет право злиться, стыдиться, бояться и обижаться, при этом осознавая, что эти эмоции не определяют его как личность (плохой сын или плохая дочь).

4. Принцип опоры на ресурсы семьи и ребёнка

Даже в самой сложной ситуации у семьи сохраняются ресурсы: поддерживающие отношения с матерью, участие бабушки (дедушки), значимый педагог, благоприятная атмосфера в классе, участие в спортивной секции, творческих кружках, наличие друга. Ресурсами являются и индивидуальные качества ребёнка: способности, интересы, устойчивость, стремление к учёбе, готовность к диалогу. Специалист не ограничивается фиксацией проблемы, его задача – поиск, выявление, усиление позитивных факторов, способствующих поддержанию стабильности семьи и ребенка.

5. Принцип бережного отношения к тайне семьи

Семья имеет право не рассказывать о своих трудностях в том объёме, в каком не готова. Специалист не должен оказывать давление, нарушать границы и добиваться откровенности посредством любых усилий. Иногда на первом этапе единственно возможной формой помощи становится уважительное присутствие и обозначение готовности помочь тогда, когда семья сама будет к этому готова. Специалист не передаёт информацию третьим лицам без согласия, за исключением случаев прямой угрозы жизни и здоровью ребёнка.

6. Принцип «Не навреди»

В работе с семьями вернувшихся участников СВО неосторожное слово или непрофессиональное вмешательство могут усугубить тяжёлую ситуацию. Педагог-психолог не ставит диагнозов, не выходит за пределы своей компетенции. Он не говорит семье, что у мужа «точно ПТСР» или у ребёнка «депрессия», а описывает замеченные признаки и рекомендует обратиться к профильному специалисту. Недопустимо обсуждать семейную ситуацию с третьими лицами без необходимости и согласия семьи. Нельзя обещать того, что находится вне возможностей специалиста (например, гарантировать, что семья сохранится, отец изменится, ребёнок быстро восстановится). Вместо этого можно заверить в профессиональной поддержке, уважительном отношении и готовности сделать все возможное в рамках своей компетенции.

7. Принцип уважения к выбору ветерана

Ветеран СВО – взрослый человек, имеющий право на собственные решения, в том числе на отказ от помощи. Близкие могут стремиться к тому, чтобы он вернулся к прежнему состоянию или обратился за помощью, однако в основе работы специалиста лежит уважение к выбору ветерана. Фокус работы направлен на поддержку членов семьи в выстраивании их собственных стратегий совладания с новой ситуацией. Это особенно важно в работе с матерью, которой необходимо вернуть уверенность в своих силах и право защищать себя и ребёнка. В некоторых случаях от матери может потребоваться принятие непростых решений, связанных с выстраиванием чётких границ и защитой интересов ребёнка.

8. Принцип ориентации на будущее

Семьи, переживающие кризис, часто зафиксированы на прошлом или сосредоточены на текущем выживании. Они мысленно возвращаются к тому, каким человек был раньше, или концентрируются на том, как пережить сегодняшний день. Образ будущего сужается. Задача специалиста – мягко помочь ребёнку и его близким взглянуть на будущее. Это могут быть разговоры о планах после школы, о возможностях поступления в учебные заведения, о том, какие цели можно ставить. Для детей участников СВО важным ресурсом становятся меры государственной

поддержки (льготы при поступлении, бесплатное обучение, помощь с проживанием).

9. Принцип командной работы и межведомственного взаимодействия

Образовательная организация не может и не должна решать все проблемы семьи в одиночку. Задача – помочь семье выстроить маршрут к ресурсам, которые уже существуют в муниципалитете и регионе (фонд «Защитники Отечества», органы социальной защиты, медицинские учреждения, кризисные центры, психолого-педагогические службы). Специалист должен знать возможности своей территории и не бояться передавать часть сопровождения другим специалистам там, где ситуация выходит за пределы компетенции специалистов образовательной организации.

10. Принцип устойчивости специалиста

Работа с семьями, чьи близкие вернулись из зоны СВО, предполагает высокую эмоциональную вовлечённость и требует от специалиста значительных внутренних ресурсов. Для сохранения профессиональной эффективности важно уделять внимание собственному состоянию: выделять время на восстановление, опираться на коллегиальную поддержку и использовать доступные формы профессиональной рефлексии. Поддержание собственной психологической устойчивости создаёт основу для качественной и стабильной работы с семьёй.

Технологии и методы психолого-педагогической работы с детьми

В основе отбора технологий и методов лежит биопсихосоциальный подход, учитывающий взаимовлияние физиологических процессов (хронический стресс, истощение нервной системы), психологических состояний (тревога, стыд, вина, дисфункциональные установки) и социальной среды (семья, школа, сверстники). Семья при этом понимается как система взаимосвязанных элементов, где состояние ребёнка неотделимо от общей семейной ситуации.

Все предлагаемые технологии соответствуют профессиональной компетенции педагога-психолога образовательной организации и могут быть использованы в условиях образовательной организации. Их основная задача – помочь ребёнку выразить и переработать переживания, связанные с непростой семейной ситуацией.

Арт-терапевтические и игровые методы позволяют работать с чувствами ребенка, которые трудно выразить словами. Дыхательные упражнения и релаксация как приёмы саморегуляции способствуют снижению телесного напряжения. Когнитивно-поведенческие техники направлены на коррекцию дисфункциональных установок. Консультирование родителей и работа с педагогическим и детским коллективами создают поддерживающее окружение.

Арт-терапевтические методы

Арт-терапия (рисунок, лепка, коллаж) позволяет ребёнку выразить то, что трудно или невозможно сказать словами. Метод особенно эффективен, когда стыд, тревога и внутренний запрет блокируют вербальное самовыражение.

Задание	Цель	Возраст
«Отец тогда – отец сейчас»	Визуализация изменений в образе отца, работа с внутренним противоречием	Младшие школьники, подростки
«Моя семья»	Выявление восприятия семейной системы и места ребёнка в ней	Все возрастные группы
«Мой страх», «Моя злость», «Мой стыд»	Объективация чувств, снижение их всепоглощающего характера	Младшие школьники, подростки
«Место, где мне спокойно»	Поиск и закрепление ресурсного состояния	Все возрастные группы
«Моя опора»	Визуализация поддерживающих ресурсов	Подростки
«Моё будущее»	Восстановление перспективы и образа будущего	Подростки

Рисунки не оцениваются с эстетической точки зрения. Обсуждение строится через открытые вопросы: что здесь происходит, кто изображён, что он чувствует. Ребёнок имеет право не обсуждать рисунок, если пока не готов.

Метафорические ассоциативные карты (МАК)

МАК позволяют работать с переживаниями через образы и символы. Ребёнок говорит не прямо о себе, а о выбранной карте, благодаря чему снижается уровень психологической защиты.

Тема	Цель	Возраст
Выбор карты, отражающей отношение к отцу	Работа с противоречивым образом отца	Подростки, старшие школьники
Выбор карты, отражающей текущее состояние	Называние и легализация чувств	Младшие школьники, подростки
Выбор карты, отражающей опору	Поиск ресурсов	Все возрастные группы
Выбор карты, отражающей желаемое будущее	Формирование образа перспективы	Подростки
Выбор карты, отражающей то, что происходит в семье	Опосредованная диагностика семейной ситуации	Подростки

Важно не интерпретировать выбор ребёнка за него. Обсуждение строится через открытые вопросы: что в этой карте откликается, о чём она. Для младших школьников предпочтительнее использовать колоды с более конкретными изображениями.

Когнитивно-поведенческие техники

У детей, переживающих хронический стресс, могут обнаруживаться дисфункциональные установки: «Я виноват», «Я плохой», «Ничего не изменится», «От меня ничего не зависит» и т. д. Использование когнитивно-поведенческих техник способствует выявлению этих мыслительных паттернов, проверке их на соответствие реальности и замене более адаптивными формулировками.

Техника	Содержание	Возраст
Выявление автоматических мыслей	Что ребёнок думает о себе и ситуации в острые моменты	Подростки
Оспаривание иррациональных убеждений	Поиск доказательств, альтернативных объяснений, осмысление ложной вины	Подростки
Замена деструктивных установок	Формирование более реалистичных формулировок	Подростки
Дневник мыслей и чувств	Фиксация ситуации, эмоций, мыслей и альтернатив	Подростки

С детьми младшего возраста эти техники применяются только в адаптированной, простой и понятной форме.

Сказкотерапия

Сказкотерапия даёт ребёнку возможность прожить сложные чувства и конфликты в опосредованной форме. Через сказочный сюжет он может идентифицировать себя с героем, который сталкивается с трудностями и находит способ справиться с ними. Метод особенно полезен для использования с дошкольниками и младшими школьниками.

Форма	Содержание	Возраст
Чтение и обсуждение терапевтических сказок	Работа с темами утраты, страха, возвращения, преодоления	Дошкольники, младшие школьники
Сочинение собственных сказок	Символическое отражение личной ситуации ребёнка	Младшие школьники, подростки
Иллюстрирование сказки	Закрепление образов, дополнительная проработка через рисунок	Все возрастные группы
Драматизация	Проживание чувств и ситуаций через роли	Дошкольники, младшие школьники

Важно не навязывать ребёнку «правильное» толкование сказки. Если в созданной ребёнком истории присутствует тяжёлый финал, не следует поспешно его исправлять. Прежде необходимо понять, какие переживания стоят за таким завершением.

Техники саморегуляции

Дети, живущие в условиях хронического стресса, нуждаются в применении конкретных инструментов и методик, использование которых способствует снижению интенсивности тревоги, страха, гнева и телесного напряжения.

Техника	Содержание	Возраст
Дыхание «по квадрату»	Чередование вдоха, задержки, выдоха и паузы в равных интервалах	Все возрастные группы (с адаптацией)
Диафрагмальное дыхание	Медленный вдох и выдох с фокусом на дыхании	Все возрастные группы
Заземление «5-4-3-2-1»	Переключение внимания на предметы, звуки, ощущения, запахи и вкус	Младшие школьники, подростки
Мышечная релаксация	Последовательное напряжение и расслабление мышечных групп	Подростки
Образ «безопасного места»	Мысленное возвращение к образу спокойного пространства	Все возрастные группы
Рисование для сброса напряжения	Выражение тревожащего содержания через рисунок	Дошкольники, младшие школьники
Тактильные техники	Использование антистрессовых предметов, чёток, гладких камней	Все возрастные группы

Техники осваиваются в спокойной обстановке, а не только в момент кризиса. Для дошкольников все упражнения переводятся в игровую форму.

Игровая терапия

Игра – естественный язык ребёнка. Для дошкольников и младших школьников игра часто становится более доступным способом выражения переживаний, чем прямой разговор.

Форма	Содержание	Возраст
Свободная игра	Ребёнок самостоятельно выбирает игрушки и сюжет	Дошкольники, младшие школьники
Направленная игра	Специалист предлагает игровую ситуацию, связанную с темой возвращения, конфликта, страха	Дошкольники, младшие школьники

Форма	Содержание	Возраст
Ролевая игра	Разыгрывание сложных ситуаций (разговор с отцом, конфликт, просьба о помощи)	Младшие школьники, подростки
Игры с песком	Создание песочных композиций, отражающих семейную ситуацию, ресурсы или желаемое будущее	Все возрастные группы
Куклотерапия	Разыгрывание семейных и эмоционально трудных ситуаций с помощью кукол	Дошкольники, младшие школьники

В игровой работе важно не торопиться с прямыми интерпретациями. Специалист следует за ребёнком, наблюдает, поддерживает развитие сюжета, но не навязывает собственные смыслы.

Профориентационная работа с информированием о мерах поддержки

Для подростков, переживающих семейный кризис, важно показать, что будущее не исчерпывается текущими трудностями. Поступление в колледж или вуз, переезд в общежитие, выбор профессии могут стать точкой опоры и способом вернуть ощущение контроля над своей жизнью. Задача специалиста – информировать о реальных возможностях, оставляя принятие решений за подростком и его семьёй. Информация о льготах для детей участников СВО (отдельная квота, бесплатное обучение, проживание в общежитии) позитивно влияет на подростков, помогая им строить планы на будущее и избавляться от страхов.

Форма	Содержание
Индивидуальные профориентационные консультации	Выявление интересов, склонностей и способностей
Информирование о льготах	Разъяснение права на поступление по отдельной квоте, мер поддержки
Поддержка подготовки к экзаменам	Координация с учителями-предметниками, организация дополнительных занятий
Встречи с представителями учебных заведений	Возможность задать вопросы и увидеть реальные перспективы
Экскурсии в колледжи и вузы	Конкретное знакомство с местом будущего обучения

Важно, чтобы подросток осознал, что будущее гораздо шире, чем семейный кризис. Он имеет право пользоваться возможностями, предоставленными ему как ребёнку участника СВО.

Использование техники работы с метафорами и нарративом

Техника работы с метафорами позволяет говорить о сложном косвенно, без прямого погружения в травмирующее содержание.

Техника	Содержание
Метафора «двух чемоданов»	У каждого человека есть «чемодан» того, что он получил от родителей. В нём могут быть силы, ценности, умения, но также тяжёлые чувства и установки. Ребёнку предлагается подумать, что он хочет взять с собой, а что не обязан нести дальше
Метафора волны	То, что происходит с отцом или семьёй, сравнивается с большой волной. Её нельзя остановить, но можно учиться держаться на плаву и не позволять ей полностью накрыть себя
Переписывание истории	Ребёнок рассказывает свою историю или историю семьи от третьего лица, после чего вместе со специалистом рассматривает возможные продолжения, другие решения и новые смыслы
Письмо себе в будущее	Помогает сместить фокус с текущего кризиса на собственное развитие, планы и будущую устойчивость

Такая работа особенно эффективна с подростками и старшими школьниками.

Групповые формы работы

Для подростков групповая работа может быть значимым ресурсом, особенно на этапе нормализации чувств. Видя, что другие переживают похожие трудности, подросток чувствует себя менее одиноким.

Форма	Цель
Группа поддержки для детей из семей участников СВО	Обмен опытом, снижение изоляции, нормализация чувств
Группа развития коммуникативных навыков	Развитие умений и формирование навыков общения, саморегуляции, управления эмоциями
Группа «Я и моё будущее»	Профориентационная работа, обсуждение планов и льгот
Арт-терапевтическая группа	Выражение переживаний через творчество

Участие в групповой работе добровольное. Заранее обозначаются правила: конфиденциальность, уважение, право молчать.

Работа с матерью как опосредованная помощь ребёнку

Состояние ребёнка во многом связано с состоянием матери.

Эмоциональное состояние матери, характеризующееся страхом, истощением, чувством вины или перегрузкой, оказывает значительное влияние на ребенка. Ребенок обладает высокой чувствительностью к вербальным и невербальным сигналам, транслируемым матерью, что позволяет ему «считывать» ее психоэмоциональное состояние.

Направление	Содержание
Эмоциональная поддержка	Признание трудности её положения, снижение чувства вины, нормализация переживаний
Информирование о ресурсах	Помощь в маршрутизации к фонду «Защитники Отечества», органам соцзащиты, кризисным центрам
Помощь в перераспределении внимания	Поддержка матери в сохранении контакта с детьми, даже если муж требует значительной части её ресурсов
Обучение простым способам взаимодействия с детьми	Как говорить с ребёнком об отце, как отвечать на трудные вопросы, как поддерживать в кризисных состояниях

Ключевой принцип специалиста во взаимодействии с матерью, испытывающей трудности в выполнении родительских функций, заключается в отказе от обвинительного подхода к реализации шагов, направленных на активный поиск решения проблемы и конструктивную поддержку ребенка.

Роль образовательной организации в системе сопровождения детей

В системе помощи семьям, где вернувшийся участник СВО переживает сложный период адаптации, образовательная организация занимает особое место. Ни одна другая структура не обладает возможностью ежедневно наблюдать ребёнка в динамике: отслеживать изменения в его поведении, эмоциональном состоянии, успеваемости и отношениях со сверстниками.

Алгоритм сопровождения в образовательной организации

Выявление. Специалист фиксирует признаки неблагополучия через наблюдение за поведением, эмоциональным состоянием, учёбой и социальными контактами ребёнка.

Обсуждение. Ситуация обсуждается внутри команды сопровождения с соблюдением конфиденциальности.

Контакт с семьёй. Устанавливается контакт с матерью или законным представителем с позиции поддержки, без обвинений и давления. Если семья отрицает проблемы или отказывается от контакта, специалист продолжает бережное наблюдение и повторяет попытку при появлении нового повода (снижение успеваемости, конфликт, жалоба ребёнка).

Информирование. Семье предоставляется информация о доступных ресурсах, объясняется, куда и зачем можно обратиться за помощью. При необходимости специалист помогает сформулировать запрос.

Сопровождение на первом этапе. При согласии семьи специалист помогает записаться на прием, подготовить документы, связаться с нужными специалистами.

Продолжение наблюдения. Специалист продолжает наблюдать за ребёнком и поддерживать связь с семьёй после подключения внешних служб.

Действия при угрозе. При наличии угрозы жизни или здоровью ребёнка специалист действует в соответствии с законодательством и локальными алгоритмами защиты несовершеннолетних.

Координация и маршрутизация

Семья в трудной жизненной ситуации часто не знает, куда обращаться, как сформулировать запрос и к кому обратиться без страха осуждения. Задача образовательной организации – помочь сориентироваться в системе доступной помощи.

Запрос	Куда направить
Социальные льготы, выплаты, документы	Органы социальной защиты населения
Персональное сопровождение ветерана, юридическая помощь, медицинская и психологическая реабилитация	Государственный фонд «Защитники Отечества»
Углублённая психологическая диагностика и коррекция ребёнка	Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ППМС-центр)
Психологическая помощь семье в кризисе (дети и взрослые)	Центр социальной помощи семье и детям (ЦСПСиД) или комплексный центр социального обслуживания (КЦСОН)
Временная защита ребёнка, оставшегося без присмотра	Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних (СРЦН)
Консультация по воспитанию, детско-родительским отношениям	ППМС-центр или КЦСОН
Медицинская помощь (консультации, лечение)	Медицинские учреждения по месту жительства
Поддержка матери в кризисной ситуации, помощь при угрозе безопасности	Кризисный центр, центр помощи женщинам
Защита прав ребёнка при угрозе его жизни, здоровью или благополучию	Органы опеки и попечительства
Реагирование в ситуациях насилия, угроз, опасного поведения	Правоохранительные органы

Информационные ресурсы для педагога и семьи

На сайте Министерства труда и социальной защиты Кузбасса в разделе «Участникам СВО» размещены телефоны «горячих линий» во всех муниципальных и городских округах по вопросам социальной и психологической поддержки.

Педагог может сначала позвонить туда сам, чтобы уточнить условия и порядок оформления, и только потом передать контакты семье – это способствует снижению тревожности родителей и экономии их сил.

Работа с педагогическим коллективом

Сопровождение ребёнка невозможно в результате взаимодействия с одним специалистом. Коллектив должен выработать единую стратегию взаимодействия в данном вопросе.

Информирование. Педагогам важно понимать поведенческие проявления ребенка, такие как агрессивность, замкнутость, снижение успеваемости, пропуски занятий, эмоциональная нестабильность, которые чаще всего являются не «плохим характером», а реакцией на семейный кризис. Данное понимание не отменяет необходимости соблюдения правил, однако способствует выбору более точных педагогических решений.

Обучение распознаванию признаков. Учителя-предметники видят ребёнка в различных ситуациях (уроки, перемены, контрольные, групповая работа) и поэтому обладают уникальной возможностью для выявления изменений в поведении и эмоциональном состоянии обучающегося, которые могут быть упущены классным руководителем или психологом. Следовательно, критически важно развивать у педагогов компетенции в области наблюдения: на какие изменения в поведении ребенка следует обращать внимание, алгоритмы передачи информации, а также методы фиксации сигналов, исключающие излишнюю драматизацию.

Единая позиция. Для обеспечения эффективного сопровождения обучающихся, переживающих семейный кризис, требуется выработка единой унифицированной позиции. Данная стратегия должна включать в себя: недопустимость публичного обсуждения семейной ситуации, воздержание от провоцирования конфликтов, гибкость в предъявлении требований в период острого стресса, соблюдение конфиденциальности, передачу информации исключительно уполномоченным специалистам.

Профилактика профессионального выгорания. Работа с семьями, находящимися в состоянии кризиса, представляет собой значительную эмоциональную нагрузку для всех участников сопровождения (психологи, классные руководители, социальные педагоги, советники по воспитанию, администрация). Педагоги могут испытывать чувство беспомощности,

тревоги, страха совершить ошибку. Минимальным условием для подтверждения их профессиональной устойчивости являются регулярные краткосрочные встречи команды, где участники могут открыто вербализировать свое эмоциональное состояние (например, «испытываю усталость», «чувствую тревогу») без требования немедленного решения.

Уровень профессиональной устойчивости педагогов напрямую коррелирует с общей эффективностью и стабильностью системы сопровождения обучающихся.

Раздел 2.
ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ: КЕЙСЫ

Представленные в данном разделе материалы основаны на реальном опыте педагогов-психологов, классных руководителей, социальных педагогов, советников по воспитанию Кемеровской области – Кузбасса. Кейсы представляют собой реконструкции ситуаций из практики, не являясь при этом детальным описанием конкретных случаев. Все имена действующих лиц вымышлены, совпадения случайны.

Кейсы сгруппированы в тематические блоки. Каждый блок посвящён определённому типу трудностей (агрессия и зависимое поведение отца, дезинтеграция семьи, авторитарный стиль воспитания, тяжёлое ранение, эмоциональная недоступность, отрицание проблемы, потребность ветерана в понимании и поддержке, детское одиночество среди взрослых). Такая структура позволяет увидеть спектр типичных ситуаций и проследить, как одна и та же проблема может выглядеть в разных семейных контекстах.

Центральной фигурой каждого кейса является ребёнок, даже если непосредственным источником трудностей выступает состояние или поведение родителя (родителей). Это обусловлено самой сутью работы педагога-психолога в образовательной организации, который не обладает возможностью системной работы с семьёй. Семейное консультирование и тем более семейная терапия находятся за рамками его профессиональных задач и доступны ему лишь в очень ограниченных пределах. Члены расширенной семьи оказываются в поле профессионального внимания педагога-психолога достаточно редко. Соответственно, проблематика семейных отношений рассматривается через призму переживаний и затруднений ребёнка.

Описанные в кейсах ситуации отражают реальные трудности, с которыми сталкиваются дети в условиях посттравматических изменений личности родителей после возвращения из зоны СВО, в ситуациях семейного разлада, а также при распаде привычных паттернов поведения и возникновения деструктивных эмоциональных состояний, таких как страх, вина, стыд. Эти переживания являются центральным звеном в формировании психологических проблем, это то, с чем и работает психолог. Целью является не коррекция поведенческих проявлений («исправить поведение»), а помощь ребёнку в вербализации, легализации и проживании травматического опыта, который он не в состоянии преодолеть самостоятельно.

Школьный психолог работает на основе добровольного согласия родителей (или законных представителей) и самого ребёнка. Сотрудничество с семьёй возможно только при взаимной готовности. Исключение составляют случаи, когда возникает прямая угроза жизни или здоровью ребёнка: тогда психолог может настойчиво рекомендовать встретиться с родителями, а также инициировать подключение органов опеки и других профильных структур. В остальных ситуациях профессиональная этика предписывает педагогу-психологу предлагать варианты решения проблемы, но не настаивать; сопровождать, но не брать на себя ответственность за решение всех семейных трудностей.

В каждом кейсе представлен этап «Психодиагностика» с указанием перечня конкретных методик. Следует подчеркнуть, что это не означает, что работа с ребёнком начинается с тестирования. Учитывая специфику работы с детьми, оказавшимися в сложных жизненных ситуациях, любая ранняя диагностика или формализованная диагностическая процедура воспринимается как дополнительный стрессовый фактор, ассоциированный с оценкой или осуждением. Поэтому первичный контакт всегда строится на основе неформальных методов: наблюдении, рисуночных техник, свободной беседы, использовании игровых методов. Психологическое тестирование (опросники, шкалы, проективные методики) проводится только после установления доверительных отношений, как правило, на второй-третьей встрече. Для обучающихся с 13 лет важным ресурсом может выступать социально-психологическое тестирование (далее – СПТ), результаты которого позволяют выявить их адаптационные возможности и потребности.

Единая ценностно-этическая основа, выступающая в качестве сквозного вектора для всех представленных кейсов, — это работа на основе принципов принятия и поддержки. Вместо оценки и поиска проблем («Что с тобой не так?») фокус смещается на понимание контекста («Что с тобой случилось?»). Такой подход исключает воспитательные нотации и требования «понять отца» или «быть благодарным». Вместо этого специалист отражает сложные эмоциональные состояния ребёнка, легализует его стыд и страх, помогает искать ресурсы и бережно относится к его психологическим границам.

В кейсах нет акцента на работу с классным коллективом. Переживания детей в ситуациях семейных сложностей слишком сильны, и они, как правило, просят не ставить одноклассников в известность о происходящем. Снижение напряжения и обретение ребенком устойчивости позволяет ему самостоятельно принимать решение о раскрытии информации друзьям или представлении разрешения на это педагогам. Вмешательство в этот процесс без согласия ребёнка может усугубить чувство изоляции и вызвать стыд.

Представленные кейсы не являются универсальным алгоритмом действий, а, скорее, отражают реальный опыт специалистов, их поиски, ошибки, находки и сомнения. Предполагается, что данный материал послужит источником профессиональных идей, рефлексии и той самой внутренней опорой, которая так нужна специалистам, работающим в данной области.

АГРЕССИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ И ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ ОТЦА

Кейс 1. Агрессия, угрозы и зависимость отца

Описание ситуации

Арине 13 лет. Родители в разводе шесть лет. Отец – мобилизованный участник СВО. До мобилизации он жил отдельно, поддерживал с дочерью нерегулярную, но эмоционально значимую связь.

После развода отец, находясь в состоянии алкогольного опьянения, регулярно звонил матери Арины, признавался в любви, хотя давно жил с другой женщиной и воспитывал других детей. Арина и её мать узнали об этом случайно, что стало для них серьёзным потрясением. Два года назад мать Арины начала совместную жизнь с гражданским мужем (отчимом девочки), но скрывала этот факт от бывшего супруга, опасаясь его реакции. Арина жила в постоянном страхе: если отец узнает, он может причинить вред.

В конце 2024 года у Арины появились признаки тревожности: плаксивость, отказ от посещения школы, навязчивые движения, нарушения сна. Девочка постоянно отслеживала статус отца в мессенджерах, боясь пропустить его звонок.

В январе 2025 года отец вернулся без предупреждения из зоны СВО. У него наблюдались симптомы ПТСР, злоупотребление алкоголем, вспышки агрессии. Он требовал, чтобы Арина жила с ним, обвинял бывшую жену в том, что она настроила дочь против него, обесценивал интересы дочери и угрожал отчиму. В состоянии опьянения звонил с угрозами, утром либо не помнил сказанного, либо извинялся.

Арина находилась в устойчивом напряжении. В школе замкнулась, отказывалась от помощи психолога, ссылаясь на запрет отца: «Папа сказал не рассказывать о семье чужим».

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Кейс иллюстрирует ситуацию, в которой возвращение участника СВО сопровождается обострением давних семейных конфликтов, симптомами ПТСР у отца и злоупотреблением алкоголем.

Арина оказалась в ситуации конфликта лояльности. Она любит мать и боится за неё, но сохраняет привязанность к отцу как значимому взрос-

лому, который теперь воспринимается как источник опасности. У девочки сформировалось устойчивое чувство вины: она считает, что, если бы она была лучше, отец не пил бы.

Психодиагностика: тест Спилбергера – Ханина (высокая личностная тревожность); методика Дембо – Рубинштейн (заниженная самооценка); рисунок «Моя семья» (отсутствие отца в рисунке либо его изоляция, тревожная штриховка). СПТ: высокие показатели по шкалам «тревожность», «плохая приспособляемость», «потребность в одобрении группы»; низкие – «отношения с родителями». *Результат: подтверждён высокий уровень тревоги, чувство вины, страх перед отцом, дефицит поддержки в семье.*

Педагогические риски: школьная дезадаптация, пропуски занятий, снижение успеваемости, социальная изоляция, соматические и невротические проявления.

Ресурсы: мать, несмотря на страх, сохраняет способность действовать; у Арины есть значимые сверстники; школа готова включиться в сопровождение.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Встреча классного руководителя и матери. В ходе беседы мать рассказала об угрозах бывшего мужа и призналась, что боится обращаться в полицию, объясняя это тем, что «его сейчас все защищают». Психолог школы объяснил: уважение к службе отца не отменяет недопустимости угроз. Обращение в правоохранительные органы – это способ защиты ребёнка, а не действие против отца.

Индивидуальная работа психолога с Ариной. При первых встречах девочка избегала контакта, почти не говорила. Психолог не настаивал, предлагал невербальные формы работы: рисование, фигурки. На третьей встрече Арина описала своё внутреннее состояние как противоречие между принятием отца (воевал, теперь несчастный) и матерью, которую она боится потерять. Она призналась, что испытывает стыд за свой страх перед отцом, потому что, по её мнению, должна его любить.

Психолог отражал её переживания, помогая удерживать сложные чувства без самообвинения. Работа с чувством вины строилась через анализ причинно-следственных связей. Специалист предложил Арине вспомнить несколько ситуаций, после которых она чувствовала себя виноватой. Каждую ситуацию они разбирали по этапам: что предшествовало ссоре или угрозе, что именно сделала Арина, что сделал отец, что произошло затем. Психолог задавал уточняющие вопросы: «Ты попросила отца не пить – и он разозлился. Получается, что его злость началась из-за твоей просьбы? А до этого он уже выпил или нет?» Арина заметила, что отец злился и угрожал даже в те дни, когда она вела себя тихо и не просила ни о чём. Работа с психологом позволила ей постепенно дистанцироваться от поведенческих моделей, транслируемых отцом.

Арина осваивала базовые навыки безопасности: как не открывать дверь отцу в нетрезвом состоянии, держать заряженный телефон при себе, знать номера экстренных служб и доверенных взрослых.

Косвенное воздействие на отца. Прямая работа с отцом не велась (у психолога школы не было доступа). Администрация школы обратилась в фонд «Защитники Отечества». Социальный координатор связался с отцом и предложил ему реабилитацию. Информация о дочери как конфиденциальная не передавалась. Сначала мужчина отказывался, затем согласился на консультацию нарколога и медицинского психолога. Когда угрозы возобновились, школа инициировала обращение в органы опеки и полицию. Общение отца с дочерью временно ограничили.

Работа с педагогическим составом. Учителей проинформировали о тяжёлой семейной ситуации Арины без раскрытия деталей. Рекомендовано временно снизить требования к успеваемости подростка, не фиксировать пропуски как дисциплинарные нарушения.

Через три месяца отец девочки начал лечение, угрозы прекратились. Арина постепенно вернулась к учебной деятельности, частота навязчивых движений снизилась. Мать получила несколько консультаций в службе ППМС.

Опорные фразы

Для матери: «Обращение в полицию – это не предательство ветерана, а защита себя и ребёнка». «Помочь бывшему супругу можно только через его собственное лечение».

Для Арины: «Ты можешь уважать отца за его службу и одновременно бояться его нынешнего состояния». «Страх и желание держаться на расстоянии не делают тебя плохой дочерью».

Выводы:

1. Статус участника СВО не оправдывает угроз и насилия. Уважение к службе не отменяет права ребёнка на безопасность.

2. При реальной угрозе образовательная организация обязана организовать межведомственное взаимодействие, даже если семья сопротивляется.

3. Дети часто берут на себя ложную ответственность за поведение взрослого. Работа с этой виной требует последовательности, мягкости и чётких границ между ответственностью ребёнка и ответственностью родителя.

Кейс 2. Крушение образа отца и стыд подростка

Описание ситуации

Игорю 15 лет. До возвращения отца из зоны СВО он учился стабильно, проблем с поведением не имел, был активен, общителен, серьёзно увлекался футболом.

Отец вернулся с выраженными признаками ПТСР — раздражительностью, вспыльчивостью, резкими перепадами настроения. Он злоупотреблял алкоголем: мог быть ласковым, а через минуту – грубым или агрессивным. Его поведение стало непредсказуемым, в доме установилась постоянная напряжённая атмосфера.

Произошла переориентация материнских функций на заботу о супруге. Мать избегала конфликтов и стремилась сглаживать разногласия, что привело к дефициту временны́х и эмоциональных ресурсов для сына.

После возвращения отца Игорь изменился: были зафиксированы агрессия, пропуски учебных занятий, грубость в адрес педагогов, избегание контактов с семьёй. Дома он практически не появлялся, а если приходил – запирался в комнате или грубо выражался. На попытки педагога-психолога установить контакт подросток отвечал деструктивно («Да пошли вы все»).

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Кейс демонстрирует деструктивное влияние отца на психоэмоциональное состояние подростка и сопутствующий глубокий стыд. Поведение Игоря – агрессия и уход из школы – выполняет защитную функцию. Подросток находится в диссонансе между героизированным образом отца и его реальным поведением, характеризующимся алкогольной зависимостью, сопровождающимся унижениями и психологическим давлением на него и его мать.

Центральным переживанием Игоря является стыд: за поведение отца, за семью, за собственную злость и желание сбежать. Вторичный стыд (стыд за собственные негативные эмоции) делает боль трудно выразимой. Агрессивное «Да пошли вы все» – не проявление грубости, а защитная реакция, попытка справиться с невыносимым эмоциональным грузом. Данное поведение может быть интерпретировано как послание: «Я не знаю, как это вынести, помогите, но я не могу попросить напрямую». Дополнительный травмирующий фактор – мать полностью сосредоточена на муже и не имеет ресурса для сына.

Психодиагностика: тест Спилбергера – Ханина (повышенная личностная тревожность); методика Дембо – Рубинштейн (заниженная самооценка, разрыв между притязаниями и реальностью); восьмицветовой тест Люшера (красный и чёрный выборы в начале ряда – агрессия, подавленность); рисунок «Отец тогда – отец сейчас» (контраст между идеализированным и реальным образом). СПТ: высокие показатели по шкалам «тревожность», «импульсивность», «принятие антисоциальных установок», «плохая приспособляемость»; низкие – «отношения с родителями», «самоконтроль поведения». *Результат: конфликт лояльности, стыд, подавленная агрессия, дефицит поддержки в семье.*

Педагогические риски: снижение учебной мотивации, пропуски занятий, риск неуспешной аттестации, социальная дезадаптация.

Ресурсы: мать сохраняет контакт со школой; у Игоря есть устойчивый круг друзей и интерес к футболу.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Встреча с матерью специалистов школы. Она подтвердила, что обстановка в семье крайне напряжённая, а сын практически перестал бывать дома. Специалисты объяснили матери, что поведение Игоря – это адаптивная реакция на невыносимую для него ситуацию, а не испорченный характер и не неблагодарность. Мать сориентировали на обращение в фонд «Защитники Отечества» для того, чтобы получить помощь для мужа и психологическую поддержку.

Работа с педагогическим коллективом. Поскольку прямой контакт педагога-психолога с Игорем не сложился, в работу включился заместитель директора по безопасности с опытом службы в МВД. Это был взрослый, которого подросток мог воспринимать как авторитетную фигуру с жизненным опытом. Заместитель директора не задавал вопросов о семье и не пытался говорить откровенно. Он просто предложил Игорю заходить в кабинет в любое удобное время с возможностью пассивного присутствия (молчание, пить чай), а также посещение стадиона (тренировочные удары по воротам), без давления и расспросов о семье. Подросток сначала приходил редко, затем частота визитов возросла.

Заместитель директора подарил Игорю туристический карабин (для сцепки снаряжения), озвучив следующие установки: «В тяжёлый момент важно за что-то зацепиться. За учёбу, за футбол, за друга, за этот карабин. Лишь бы не падать». Эта вещь стала для Игоря личной метафорой опоры.

По мере укрепления контакта значимый взрослый легализовал переживания подростка: «Ты злишься – это нормально. Тебе стыдно – это не делает тебя плохим сыном. Ты растерян и не знаешь, как быть, – это не слабость, а просто твоё состояние сейчас». Игорь впервые услышал, что его чувства имеют право на существование, и это позволило ему снять внутреннее давление, связанное с необходимостью соответствовать идеализированным представлениям. После этого этапа он стал доступен для психокоррекционной работы.

Индивидуальная работа психолога с подростком. В индивидуальной работе психолог помогал Игорю сформировать более сложное, не чёрно-белое представление об отце: человек, совершивший значимый поступок, которым можно гордиться, но сейчас сам не справляется с последствиями пережитого. Отец не только герой и не только дебошир, а живой человек с тяжёлой судьбой.

Отдельно проводилась коррекция восприятия матери. Игорь постепенно стал интерпретировать её сосредоточенность на муже не как отказ

от него, а как проявление её собственной растерянности, тревожности и хронической усталости. Для выравнивания ситуации была проведена совместная встреча матери и сына в безопасном формате, сопровождаемая психологом.

Работа продолжилась за счёт смещения фокуса внимания подростка с неконтролируемых обстоятельств (состояние отца, поведение матери, семейная напряжённость) на зону его личного влияния: экзамены, поступление, выбор профессионального пути. Важным ресурсом стало информирование о льготах для детей участников СВО (отдельная квота при поступлении, возможность бесплатного обучения). Для Игоря это стало не просто формальной мерой поддержки, а реальной точкой опоры: он увидел будущее за пределами семейного кризиса.

Через два месяца Игорь восстановил посещаемость школы, начал готовиться к экзаменам, определился с поступлением в колледж. Агрессивные проявления снизились, чувство безнадёжности перестало быть доминирующим.

Опорные фразы

Для Игоря: «Ты можешь уважать отца за его службу и одновременно злиться на его поведение сейчас». «Стыд и растерянность не делают тебя плохим сыном».

Для матери: «Сын не просит выбирать между ним и мужем. Он просит, чтобы Вы его просто увидели». «Вы не обязаны быть идеальной. Вы делаете всё, что можете, в ситуации, где невозможно успеть всё». «Сейчас не время требовать от себя невозможного. Сейчас время разрешить себе не справляться в одиночку».

Выводы:

1. Когда образ отца-героя разрушается из-за ПТСР и зависимого поведения, подросток переживает стыд, который он не может выразить вербально. Агрессия и уход из школы – это защита, а не испорченность характера. Нормализация чувств и дифференциация его личности от патологического состояния человека – первый шаг к восстановлению контакта.

2. На начальном этапе контакт с подростком в кризисной ситуации может эффективнее устанавливаться через авторитетного взрослого (наставника, педагога с жизненным опытом), а не через педагога-психолога. Важны отсутствие давления, предсказуемость и возможность просто быть рядом.

3. Смещение фокуса с неконтролируемых семейных обстоятельств на будущее подростка (экзамены, поступление, профессиональные льготы) даёт точку опоры и помогает выйти из состояния застревания в семейном кризисе.

Кейс 3. Психологическое давление отца, страх и избегание дома

Описание ситуации

Матвею 14 лет. После возвращения отца из зоны СВО он стал задерживаться после уроков, подолгу не возвращаться домой. Появились пропуски занятий, утомляемость, раздражительность, на уроках выглядел сонным.

Отец-доброволец после возвращения стал жёстким, требовал беспрекословного подчинения, установил строгий режим. Он мог среди ночи будить сына «для дисциплины», запрещал общение с друзьями, называл его «слабаком». Физического насилия не было, но отец проявлял агрессию (мог ударить кулаком по столу, кричать в лицо), создавая атмосферу постоянного напряжения. Мать просила сына «не провоцировать отца».

Матвей перестал воспринимать дом как безопасное пространство, несколько раз ночевал у друга, не предупредив мать. В беседе с социальным педагогом заявлял: «Я лучше буду где угодно, только не дома». При этом он отказывался называть отца плохим: «Он воевал. Просто теперь с ним невозможно».

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Кейс отражает ситуацию хронического психологического давления, непредсказуемости и эмоциональной угрозы при отсутствии открытого физического насилия. Для внешнего наблюдателя такая семья может выглядеть благополучной: нет синяков, нет громких скандалов. Но именно хроническое напряжение формирует у подростка устойчивое ощущение, что дома опасно.

Матвей выбирает стратегию избегания: чем реже он бывает дома, тем ниже вероятность столкновения и конфликта. Задержки на улице, пропуски уроков, ночёвки у друзей – это механизм самозащиты, а не асоциальное поведение.

Подросток сохраняет лояльность к отцу, что порождает внутренний конфликт: он одновременно боится отца и считает, что должен уважать и терпеть его. Позиция матери («не провоцируй») способствует усилению ощущения о том, что в семье нет взрослого, способного обеспечить полную и безоговорочную поддержку.

Психодиагностика: тест Б. Н. Филлипса (высокая общая тревожность в школе, страх проверки знаний); проективный рисунок «Человек под дождём» (отсутствие зонтиков и укрытий – низкая ресурсность); социометрия Дж. Морено (низкий статус в классе, изоляция). СПТ: высокие показатели по шкалам «тревожность», «плохая приспособляемость», «зависимость»; низкие – «отношения с родителями», «самоконтроль поведения», «социальная активность». *Результат: страх дома проецируется на школу, социальная изоляция, отсутствие безопасного взрослого.*

Педагогические риски: школьная и социальная дезадаптация, постепенный уход из образовательной среды, риск попадания в небезопасные компании.

Ресурсы: интерес к спорту, сохранённый круг общения, устойчивый контакт с тренером.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Контакт Матвея со значимым взрослым. Контакт удалось установить через школьного тренера, которому Матвей доверял. Педагог начал с обсуждения пропусков тренировок и самочувствия. В ходе беседы была выявлена ключевая проблема: нежелание подростка возвращаться домой, что стало первым вербальным выражением кризисного состояния.

Работа психолога с подростком. На встречах с психологом Матвей описывал факты, избегая обсуждения чувств. Психолог помогал обозначать напряжение, страх, усталость, злость и стыд, то есть стратегия была направлена на вербализацию чувств. Особое внимание уделялось тому, чтобы у подростка исчез внутренний запрет на признание: ситуация дома действительно тяжёлая.

Работа психолога с матерью. Школа организовала встречу с матерью. Изначально она занимала оборонительную позицию, оправдывая мужа. Работа психолога была направлена на переориентацию фокуса с оценки личности отца на объективное состояние подростка (нарушение сна, избегание дома, пропуски занятий). Это способствовало постепенному осознанию матерью переживаний сына. Ей были предложены конкретные рекомендации по отказу от директивных фраз («терпи», «не провоцируй»), по формированию навыков подтверждения переживаний ребёнка и установления конструктивных границ.

Вместе с психологом Матвей составил индивидуальный план действий на случай обострения конфликтов (к кому обратиться, где можно временно находиться, какие взрослые в школе знают о ситуации и могут помочь).

Учителей проинформировали о тяжёлом семейном периоде, требования временно смягчили. Тренировки перестали быть просто занятиями – они стали пространством, где Матвей мог находиться вне дома без чувства вины. Это стало его легальным и безопасным убежищем.

Через несколько месяцев Матвей перестал систематически пропускать занятия в школе, вернулся к тренировкам, стал реже ночевать вне дома.

Через три месяца после начала работы Матвей сильно поссорился с отцом. В ходе ссоры он впервые открыто сказал о своём страхе и усталости от постоянного напряжения. Отец неожиданно замолчал и, по словам Матвея, «вроде услышал». В тот же период отец вышел на работу, у него стало меньше времени на жёсткий контроль. Постепенно обстановка в семье стабилизировалась, психологическое напряжение снизилось.

Опорные фразы

Для Матвея: «Ты можешь уважать отца за его службу и одновременно бояться того, как он ведёт себя сейчас». «Желание не идти туда, где небезопасно, – это не каприз, а способ защитить себя».

Для матери: «Фразы “потерпи” и “не провоцируй” ребёнок слышит как сигнал: тебя некому защитить». «Вы не обязаны терпеть всё. Вы можете защищать себя и сына – спокойно, без скандала. Просто отойти, закрыть дверь, выдохнуть».

Выводы:

1. Хроническое психологическое давление без физического насилия может быть столь же разрушительным для подростка, как и открытая агрессия. Семьи с таким типом давления часто остаются вне поля зрения специалистов, потому что внешне выглядят благополучно.

2. Избегание дома и пропуски занятий в подобных ситуациях – это форма самозащиты, а не проявление асоциальности или педагогической запущенности.

3. Контакт с подростком может быть эффективно установлен через значимого взрослого (тренера, наставника, авторитетного педагога). Этот взрослый становится связующим звеном между ребёнком и профессиональной помощью.

ДЕЗИНТЕГРАЦИЯ СЕМЬИ

Кейс 4. Развод, новая семья отца и крушение семейной идентичности

Описание ситуации

Маше 14 лет. Вместе с мамой и младшей сестрой она ждала отца с СВО несколько лет. Когда отец наконец вернулся, оказалось, что он не собирается жить с ними. Он подал на развод, потому что у него давно есть другая женщина, и в этих новых отношениях уже родился ребёнок.

После развода отец практически не участвует в жизни Маши: звонит редко, говорит коротко, встречи предлагает нерегулярно. В связи с разводом нарушилось психоэмоциональное состояние матери: она то злится, то плачет, то подолгу молчит. На дочерей у неё почти не остаётся сил. Маша резко изменилась: успеваемость снизилась, она стала замкнутой, раздражительной, перестала приглашать подруг в гости. На уроках молчит, на вопросы о семье отвечает односложно.

Младшая сестра, 10 лет, реагирует иначе: она ненавидит отца. Отказывается с ним разговаривать, не берёт трубку, когда он звонит, требует, чтобы мать не произносила его имя в её присутствии.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Кейс отражает ситуацию, где развод становится не просто фактом расставания родителей, а разрушением прежних представлений о семье. Для Маши это крушение внутренней опоры. В подростковом возрасте, когда идентичность только формируется, образ семьи играет стабилизирующую роль, и его потеря переживается особенно остро. На эмоциональном уровне уход отца воспринимается как предательство.

Младшая сестра реагирует иначе – не растерянностью и обидой, а прямой ненавистью. Это более чёткая защитная позиция. Старшая сестра ещё пытается удержать сложный образ, младшая выбрала отвержение.

Психодиагностика: опросник детской депрессии М. Ковак (высокий уровень депрессивной симптоматики); рисунок «Моя семья до и после» (распад целостного образа семьи, отсутствие отца во втором рисунке). СПТ: высокие показатели по шкалам «тревожность», «плохая приспособляемость», «потребность в одобрении группы»; низкие – «отношения с родителями», «адаптированность к нормам». *Результат: крушение семейной идентичности, подавленная злость на отца, потеря опоры.*

Педагогические риски: у Маши – замкнутость, снижение самооценки, ослабление доверия к близким; у младшей сестры – тревога и снижение успеваемости.

Ресурсы: мать сохраняет родительскую позицию и готова к взаимодействию со школой. Дети сохраняют статус детей участника СВО и право на льготы независимо от развода.

Ход психолого-педагогического сопровождения

На основании психодиагностики матери было настоятельно рекомендовано обратиться к детскому психиатру. Дальнейшая работа проходила на фоне лечения.

Работа психолога с матерью. На встрече с матерью психолог не ограничился сочувствием, а сразу обозначил профессиональную рамку: признал легитимность ее эмоциональных переживаний и обозначил необходимость оказания поддерживающих мер для предотвращения последствий кризиса.

Психолог помог матери разобраться в вопросе статуса детей участника СВО. Она как законный представитель имеет право оформлять льготы на питание, посещение кружков, оздоровительные путёвки, образовательные квоты. Мать сориентировали на обращение в фонд «Защитники Отечества» и в органы социальной защиты.

Работа с ребенком. В работе с Машей ключевой задачей стало создание безопасного пространства, где она могла бы выразить гнев и боль без страха осуждения. Применение техники разрешения на выражение злости стало поворотным моментом в психокоррекционном процессе.

Психолог способствовал дифференциации образа отца, разделяя его на две составляющие: образ до развода и образ человека, покинувшего семью. Целью было не искусственное примирение этих образов, а формирование способности ребенка принимать их сосуществование.

В качестве диагностического инструмента был использован рисунок «Моя семья до и после». Через обсуждение рисунка Маша смогла не только говорить о боли, но и обозначить для себя разрушение прежнего образа семьи.

С младшей сестрой работали через мать, потому что девочка пока не согласилась доверять чужому взрослому. Психолог объяснил матери: у младшей дочери нет ресурса для сложных противоречивых образов, как у Маши. Её реакция – открытая манифестация (прямая ненависть). Это деструктивное состояние не требует немедленного исправления – по своей силе оно соответствует тому, что девочка переживает: крах привычного мира и боль за мать. Если запрещать это состояние или стыдить за него, оно приобретет скрытую форму и будет действовать разрушительно на психику ребенка. Не нужно останавливать ребенка, не нужно говорить: «Не смей так о папе говорить». Необходимо дать время и место для выражения данной эмоции (чувства ненависти).

Опорные фразы

Для матери: Развод не лишает детей их прав. Статус детей участника СВО сохраняется. Льготы – Ваши. Вы имеете на них полное право». «Вы не обязаны быть сильной всё время. Вы имеете право на своё горе. Но Вам не обязательно нести его в одиночку».

Для Маши: «Он ушёл. Тебе больно. Ты имеешь право злиться». «Ты не обязана прощать. Ты не обязана выбирать между любовью и ненавистью. Можно и то и другое. Можно пока не знать, как быть».

Результаты

Мать перестала воспринимать ситуацию как полную потерю опор, оформила льготы, получила поддержку. Маша вернулась к учёбе, стала спокойнее. У младшей сестры снизилась тревожность, её ненависть перестала быть доминирующим состоянием.

Выводы:

1. Юридическая ясность (сохранение статуса, оформление льгот) снижает тревогу матери и возвращает ей чувство опоры.

2. Разрешение подростку на выражение своих эмоций (злость) и признание права на противоречивые чувства важнее попыток искусственно примирить его с ушедшим родителем.

3. Прямая ненависть младшего ребёнка – это защитная реакция на разрушение привычного мира. Эта реакция не требует немедленного исправления. Запрет на ненависть приводит к внутреннему разрушению, принятие и время снижают тревогу.

Кейс 5. Отец-ветеран, не участвовавший в воспитании, требует общения

Описание ситуации

Виктору 14 лет, он воспитывается матерью. С отцом отношения не поддерживались с рождения: отец не участвовал в воспитании, не оказывал поддержки. Для Виктора он чужой человек.

После получения отцом (участником СВО) тяжёлого ранения и потери конечности он вышел на связь с сыном и начал активно требовать общения, встреч, звонков, внимания и поддержки. Свои требования он обосновывал статусом ветерана и родственной связью.

Виктор не хочет общаться, испытывает раздражение и отвращение, но мучается чувством вины: отец ранен, он ветеран, а я отказываюсь. Подросток стал замкнутым, раздражительным, снизилась успеваемость. Мать находится в состоянии растерянности и бессилия.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

В основе кейса – попытка фактически чужого человека предъявить подростку требования близких отношений на основании родства, статуса ветерана и собственного тяжёлого состояния.

Виктор оказывается в ловушке чувства вины. Его естественные эмоциональные реакции: отчуждение, раздражение, отсутствие привязанности – вызывают у него чувство стыда. При этом требуемые эмоциональные состояния (любовь, забота, желание общаться) не могут быть сформированы по принуждению или в ответ на внешнее давление.

Статус ветерана даёт отцу моральное преимущество, усиливая тем самым давление на подростка. Задача специалиста заключается не в обесценивании статуса отца, а в содействии подростку в разграничении уважения к его службе и обязанности иметь с ним близкие родственные отношения.

Психодиагностика: методика Дембо – Рубинштейн (нормативная самооценка); шкала самоуважения М. Розенберга (норма). СПТ: показатели по всем шкалам в пределах возрастной нормы, отношения с мамой благополучные. *Результат: психологическое состояние Виктора устойчивое, выраженных отклонений не выявлено. Опора на мать позволяет сохранять нормативную самооценку и низкий уровень тревожности, несмотря на внешнее давление со стороны отца (требование общения).*

Педагогические риски: эмоциональное истощение на фоне внутреннего конфликта между отчуждением от отца и чувством долга.

Ресурсы: мать готова к сотрудничеству, Виктор сохраняет связь со школой.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Беседа с матерью. Специалисты поддержали её право на сложные чувства и объяснили, что она не обязана принуждать сына к созданию

близких отношений с человеком, который долго отсутствовал. Было разъяснено, что право отца на общение не означает обязанности ребёнка к немедленной эмоциональной близости.

Беседа психолога с Виктором. В работе с Виктором психолог не стал сразу расспрашивать об отце. Он дал понять, что подростка не будут уговаривать, стыдить, настаивать на встречах. Виктор впервые услышал признание его права на собственные чувства. Подросток признался, что отец для него чужой, но он боится выглядеть жестоким. Психолог способствовал когнитивному разделению следующих аспектов: уважение к службе и ранению – одно, отсутствие личной привязанности – другое, автономность в принятии решений – третье.

Работа с чувством вины строилась через проверку автоматической мысли «Я плохой, если не хочу общаться». В результате совместной работы была сформулирована нейтральная позиция: «Отец не участвовал в моей жизни, близких отношений нет, сейчас я не готов к интенсивному общению».

Для возможного контакта с отцом обсудили границы: формат переписки, право не отвечать сразу, право завершить разговор при давлении.

Через две недели занятий Виктор стал эмоционально устойчивее. Он не начал активно общаться с отцом, но перестал воспринимать свой отказ как моральное преступление. Успеваемость стала восстанавливаться. Отец снизил давление.

Опорные фразы:

Для Виктора: «Ты имеешь право не хотеть общаться. Это не делает тебя жестоким». «Ты не обязан испытывать чувства по требованию. Никто не имеет права говорить тебе, что ты должен чувствовать».

Для матери: «Право отца на общение не означает права давить на ребёнка». «Ваша задача – не заставить Виктора общаться, а помочь ему сохранить устойчивость».

Результаты:

Виктор перестал испытывать постоянное чувство вины, принял, что сейчас не готов к близкому контакту.

Выводы:

1. Подросток имеет право на собственные чувства. Отсутствие близости с отцом, который не участвовал в воспитании, – это не жестокость, а естественное следствие многолетнего отсутствия отношений.

2. Личные границы имеют значение. Подросток имеет право защищать своё внутреннее пространство и не впускать туда чужого человека, даже если этот человек – биологический отец с высоким статусом.

3. Поддержка школы (без давления на подростка) и чёткая позиция матери («Я не буду заставлять тебя общаться») снижают внутренний конфликт и чувство вины.

Кейс 6. Конфликт лояльности, самоповреждения

Описание ситуации

София, 15 лет. Родители развелись после того, как мать узнала о внебрачном ребёнке отца. Развод сопровождался затяжными конфликтами. В кульминационный момент данного процесса отец ушёл добровольцем на СВО. В 2025 году он вернулся с тяжёлым ранением, признаками ПТСР, стал вспыльчивым, требовательным.

Отец требует, чтобы София жила с ним, обвиняет жену в разрушении семейных отношений. Мать запрещает дочери общаться с отцом, называет его предателем, упрекает Софию за проявление лояльности к отцу, если она отвечает на его звонки.

София находится между двумя родителями, где каждый требует от неё эмоционального выбора. У девочки бессонница, головные боли, снижение успеваемости, отказ от общения с подругами. Классный руководитель заметила, что девочка плачет в укромных местах на переменах. Учитель физкультуры увидел следы порезов на руках. София призналась психологу, что наносит себе порезы, когда напряжение становится невыносимым, и что не может выбрать, кого любить.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Описывается ситуация незавершённого развода, где конфликт между родителями продолжается через ребёнка. София находится в центре выяснения отношений между матерью и отцом.

Центральная проблема – конфликт лояльности. София не может сохранить связь с обоими родителями без сильного чувства вины. Самоповреждающее поведение выполняет несколько функций: снижает эмоциональное напряжение, возвращает ощущение контроля, служит невербальным сигналом о тяжёлом внутреннем состоянии.

Психодиагностика: опросник детской депрессии М. Ковак (высокий уровень депрессивной симптоматики); тест Спилбергера – Ханина (высокая тревожность); рисунок «Я между мамой и папой» (фигуры угрожающие, большие по сравнению с фигурой девочки, глаза девочки перечеркнуты). СПТ: высокие показатели по шкалам «тревожность», «импульсивность», «плохая приспособляемость», «принятие антисоциальных установок»; низкие – «отношения с родителями», «самоконтроль поведения», «социальная активность», «адаптированность к нормам». *Результат: конфликт лояльности, возможен суицидальный риск, самоповреждения, выраженная дезадаптация.*

Педагогические риски: учащение самоповреждений, суицидальные высказывания, социальная изоляция, отказ от учёбы.

Ресурсы: мать не отказывается от контакта со школой, София согласилась на разговор с психологом.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Сопровождение началось с сигнала от учителя физкультуры, который заметил следы порезов на руках у ребенка и сразу сообщил об этом психологу. Психолог в тот же день пригласил Софию на беседу – спокойно, без давления, но без промедления. Несмотря на первоначальное напряжение и оборонительную позицию Софии, психолог избегал прямого расспроса о случившемся, фокусируясь на создании доверительного и безопасного пространства для диалога («Ты не обязана ничего рассказывать. Но если тебе плохо – мы рядом. И мы не оставим тебя одну»).

Рекомендации психолога для матери девочки. Матери Софии было настоятельно рекомендовано обратиться к медицинскому психологу и детскому психиатру для оценки состояния дочери и возможной медикаментозной терапии. Дальнейшая работа школьного психолога проходила на фоне лечения, назначенного специалистами.

Психокоррекционная работа с подростком. Работа строилась через восстановление базового чувства безопасности. Психолог использовал неторопливый темп, предлагал невербальные формы коммуникации (рисунок, молчаливое присутствие). По мере установления доверительного контакта центральной темой обсуждения стал конфликт лояльности. Психолог разъяснил Софии, что любить обоих родителей – это нормально, привязанность к обоим родителям не является формой предательства. Было подчеркнуто, что София не должна быть ни судьёй, ни посредником, ни передатчиком сообщений.

Работа с самоповреждающим поведением строилась не через запреты, а посредством анализа его функции (сброс напряжения, возвращение контроля) и подбора альтернативных стратегий. К ним относятся: тактильное ощущение (лёд в руках), мышечное напряжение и расслабление, снятие эмоционального напряжения (разрывание бумаги), замещающие действия (красный маркер вместо порезов), дыхательные техники. Был введен алгоритм кризисного регулирования при возникновении желания самоповреждения: позвонить психологу или классному руководителю, написать сообщение, посетить сенсорную комнату в школе.

Проводилось обучение навыкам формулирования отказов, включая отказ от передачи сообщения, игнорирование критики одного родителя в адрес другого, завершение разговора при возникновении давления. Тему внебрачного ребёнка отца прорабатывали с целью возвращения Софии права не брать на себя эмоциональные обязательства по отношению к этой ситуации.

Работа с родителями. Матери сообщили о самоповреждениях прямо, но без паники и обвинений. Подчеркивалось, что самоповреждения дочери – это следствие невыносимой ситуации между взрослыми. Матери даны рекомендации: отказаться от критики отца в присутствии дочери, не использовать Софию как посредника, не трактовать её контакт с отцом как предательство. Матери оказана информационная поддержка: обратили внимание, что, несмотря на сложную внутрисемейную ситуацию, дети не теряют права на льготы как дети участника СВО, и предложена помощь в их оформлении.

Беседа с отцом девочки как законным представителем. Классный руководитель обозначил, что ребенок находится в состоянии острой дезадаптации, наносит себе повреждения, не выдерживает давления. Отцу было предложено сместить фокус общения с конфликта с бывшей женой на саму Софию – на её учёбу, самочувствие, интересы.

Опорные фразы

Для Софии: «Ты можешь любить обоих родителей. Это нормально». «Ты не обязана решать, кто из них прав». «Порезы помогают тебе справляться с чувствами, но это опасный способ. Давай найдём другие, которые будут работать так же, но не причинят вреда».

Для матери: «Каждый раз, когда Вы ставите её перед выбором, её внутреннее напряжение усиливается». «Сейчас важно не доказывать бывшему мужу свою правоту, а сохранить дочь».

Результаты:

Через три месяца частота самоповреждений снизилась. Мать перестала открыто вовлекать дочь в конфликт. Отец уменьшил интенсивность давления. София начала восстанавливать отношения со сверстниками и возвращаться к учёбе.

Выводы:

1. Конфликт лояльности – одна из самых разрушительных форм семейного неблагополучия. Когда родители требуют от подростка выбора, это приводит к тяжёлым последствиям, вплоть до самоповреждений.

2. Самоповреждающее поведение в таких ситуациях выполняет функцию регуляции эмоционального напряжения и служит сигналом невыносимости происходящего. Запреты и наказания бесполезны; нужен анализ функционального назначения данного поведения и подбор альтернативных стратегий.

3. Помощь подростку включает три направления: медицинское (психиатр, оценка рисков), психологическое (легализация чувств, снятие вины, техники саморегуляции) и работу с родителями (отказ от вовлечения ребёнка в конфликт, снижение давления).

АВТОРИТАРНЫЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

Кейс 7. Возвращение отца – сотрудника ФСИН и нервный тик

Описание ситуации

Елисею 13 лет. С первых лет обучения у него наблюдались поведенческие трудности: драки, конфликты. В семье – авторитарный стиль воспитания, жёсткие дисциплинарные меры. Мать пыталась смягчать требования отца, но в острых ситуациях поддерживала его точку зрения.

Отец – сотрудник ФСИН. В 2023 году его направили в командировку в зону СВО. На фоне его отсутствия поведение Елисея нормализовалось, он стал менее конфликтным, начал заниматься в школьном театре.

После возвращения отца в январе 2026 года ситуация резко ухудшилась. Отец сохраняет высокую внутреннюю напряжённость, живет в логике контроля и жёсткой дисциплины. За малейшие проступки он лишает сына телефона, прогулок, свободного времени. Появились угрозы физического насилия (замахивание, хотя физическую силу он не применял). Отец требует идеальной успеваемости, безусловного подчинения, эмоциональной сдержанности. К младшей дочери он относится мягче: «Она девочка, а ты мужик».

У Елисея наблюдаются непроизвольные моторные движения, похожие на нервный тик. Тревожность, пугливость, постоянная настороженность свидетельствуют о формировании защитных механизмов, направленных на минимализацию потенциальных угроз. Наблюдается снижение успеваемости и отказ от занятий в театральной студии. Мать находится в сложной позиции: по-прежнему пытается защищать ребенка, но в острых ситуациях отступает.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Авторитарный стиль воспитания стал более выраженным после возвращения отца из среды, где жёсткая иерархия и подчинение являются частью профессиональной нормы. Для отца такая модель воспитания естественна, но для ребёнка она разрушительна.

Симптомы, сходные с нервным тиком – сигнал перегрузки нервной системы. Ребёнок живёт в ожидании наказания, окрика, новой претензии.

Гендерно окрашенная несправедливость усиливает напряжение. Послание «Ты мужик, терпи» формирует установку, что мальчик не имеет права на страх, слабость, просьбу о защите. Мать заинтересована в благополучии сына, но её непоследовательность ребёнок переживает как отсутствие надёжной защиты.

Психодиагностика: тест Б. Н. Филлипса, СПТ: показатели в пределах нормы. *Результат: непроизвольные моторные движения как соматический маркер хронического стресса в результате авторитарного давления; формальные показатели тревожности в норме, что может свидетельствовать о защитной стратегии «правильных» ответов.*

Педагогические риски: снижение успеваемости, отказ от ресурсной деятельности, соматические проявления стресса, риск невротических и депрессивных реакций.

Ресурсы: мать хочет защитить сына и готова к взаимодействию, у Елисея сохраняется учебная мотивация, школьный театр был для него ресурсной зоной.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Беседа классного руководителя с матерью. Классный руководитель обратил внимание на изменения в поведении и состоянии Елисея и инициировал встречу с матерью. В ходе беседы мать рассказала о возвращении мужа, его жёсткости и о своём положении между мужем и сыном. Психолог занял не обвиняющую, а поддерживающую позицию, объяснив, что непроизвольные моторные движения (тик) являются признаком предельного напряжения нервной системы ребёнка.

Мать была сориентирована на визит к неврологу. Обследование подтвердило, что тик имеет психосоматическую природу и возник на фоне хронического стресса. Елисей начал медикаментозное лечение.

Обучение матери стратегиям поддержки сына. Психолог объяснил матери, что её молчание и отступление в конфликтах воспринимаются Елисеем как отсутствие защиты. Ей были предложены простые вербальные формулировки для поддержки сына, которые она могла использовать даже при невозможности немедленно изменить поведение отца.

Психологическая работа с Елисеем. Работа с подростком строилась через рисунок как более безопасный способ самовыражения. Анализ рисунка с изображением агрессора и жертвы (большая фигура с поднятой рукой и маленькая фигура в углу листа) позволил вербализовать страх и объяснить его как реакцию на жёсткое обращение. Подросток впервые получил разрешение быть не «мужиком, который должен терпеть», а ребёнком, которому страшно.

Важной частью работы стало формирование у Елисея чувства самоценности: он значим не только тогда, когда соответствует жёстким требованиям. Кроме того, подростка обучали простым техникам снижения напряжения — дыхательным упражнениям, телесному заземлению, использованию предмета-якоря (например, брелока, который можно незаметно сжимать в кармане).

Беседа директора школы с отцом. Директор школы инициировал встречу с отцом, мотивировав её тем, что «есть нюансы, которые нужно знать только мужчине, мама для такого разговора не подходит». В разговоре был использован прагматичный контекст: методы воспитания, которые применяет отец, уже дают негативный результат – страх, нервный тик, отказ от социальной активности, снижение успеваемости. Директор также обозначил различие между методами, допустимыми в ме-

стах лишения свободы, и теми, которые применимы в общении с подростком.

В результате отец согласился на ограниченный эксперимент: отказ от карательных мер в пользу совместных действий с ребёнком. Вовлечение отца и сына в совместные школьные мероприятия способствовало созданию благоприятной среды для укрепления их связи, а также послужило фундаментом для развития позитивных ролевых моделей поведения.

Опорные фразы

Для матери: «Тело Вашего сына уже сигнализирует, что он не справляется с ситуацией. Тик – это важный сигнал». «Даже если Вы не можете сразу изменить мужа, Вы можете перестать оставлять сына одного в этом страхе».

Для Елисея: «Бояться жёсткого и непредсказуемого взрослого – нормально. Это не делает тебя слабым». «Ты ценен не только тогда, когда кто-то доволен тобой».

Результаты:

Через два месяца на фоне психологической работы и лечения у невролога тик стал проявляться реже. Елисей стал лучше учиться, вернулся к театральным занятиям. Отец снизил интенсивность наказаний, стал реже кричать. Мать обозначила последовательность в поддержке сына.

Выводы:

1. Применение принципов жёсткой дисциплины в семейном контексте, характерной для профессиональной деятельности родителя, трансформируется в формы психологического насилия, если взрослый не учитывает возрастных и эмоциональных особенностей развития подростка.

2. Нервный тик у ребёнка – серьёзный сигнал хронической перегрузки нервной системы. Данное состояние требует не только психокоррекционной работы, но и медицинского обследования.

3. Взаимодействие с родителем, ориентированным на иерархию и демонстрацию силы, требует привлечения авторитетного посредника (директора школы). Такой посредник использует понятный для данной категории родителей язык, основанный на фактах, прагматичных последствиях и избегающий обвинительного тона.

Кейс 8. Непоследовательность и рассогласованность правил

Описание ситуации

Матвею 8 лет. Отец был мобилизован, когда мальчику было 4,5 года. За время отсутствия он приезжал в отпуск дважды, последний раз – более двух лет назад. Образ отца за время разлуки стал идеализированным.

После возвращения отец пытался активно включиться в воспитание ребенка: проверял уроки, вводил новые правила, жёстко реагировал на нарушения. Его поведение было непоследовательным: сегодня он остав-

лял проступок без реакции, на следующий день за аналогичное нарушение жёстко наказывал. Требования отца отличались от прежних правил семьи. Мать в одних ситуациях поддерживала мужа, в других – вставала на сторону сына.

Матвей обозначил свою позицию: «Зачем он нам указывает? Мы без него жили, и хорошо жили». Он начал избегать отца, уходить в свою комнату. В школе стал драться, грубо отвечать на замечания учителей.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Кейс описывает реадаптацию семьи после долгого отсутствия отца. Ребёнок формально ждал и любил отца, но фактически жил без него бóльшую часть значимого периода своего развития. Возвращение отца воспринималось как вторжение в привычный уклад.

Центральная проблема – непредсказуемость правил. Для младшего школьника предсказуемость является основанием чувства безопасности. Когда одно и то же действие сегодня наказывается, а завтра игнорируется, внутренние ориентиры ребёнка разрушаются. Возникала стойкая дезориентация: он не знал, как себя вести, потому что правила каждый раз были разными.

Отец вернулся с ощущением, что может сразу занять прежнюю позицию, без учёта того, что ребёнок вырос в другом режиме. Рассогласованность между родителями создавала дополнительный хаос для ребёнка. Школьные поведенческие трудности были следствием накопленного дома напряжения.

Психодиагностика: тест «Дерево» (Д. Лампен) – выбор фигурки внизу дерева, в стороне от группы (изоляция, страх); проективная методика «Домики» О. А. Ореховой (песочные, серые цвета – тревога, нестабильность); рисуночный тест «Дом – дерево – человек» (дом с запертыми дверями, отсутствие трубы – холод, небезопасность). *Результат: непредсказуемость правил разрушила базовое чувство безопасности, социальная изоляция.*

Педагогические риски: закрепление избегающего поведения, школьная дезадаптация, риск формирования устойчивой тревожности и чувства незащищённости из-за непредсказуемости правил дома.

Ресурсы: ребёнок сохранил эмоциональную связь с отцом (хотя она ослаблена), мать готова к взаимодействию со школой.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Беседа классного руководителя с матерью. Классный руководитель заметила драки и грубость Матвея. После беседы с матерью стала ясна связь изменений в поведении ребёнка с возвращением отца: дома изменились правила, отец стал непредсказуем, мать колебалась между поддержкой мужа и защитой сына.

Работа психолога с ребенком. С Матвеем психолог работал через рисунок. В рамках индивидуальной работы с психологом Матвей подгото-

вил два рисунка, на одном из них ребёнок изобразил отца с кулаком, на другом – улыбающимся. На вопрос психолога о предсказуемости отцовского гнева ребенок ответил отрицательно.

Беседа психолога с отцом. В разговоре специалист отметил: за четыре года отсутствия сын привык жить без отца. Попытки вернуть контроль резко, без учёта изменившегося семейного уклада, воспринимаются ребёнком не как забота, а как вторжение. Для Матвея отец сейчас фактически чужой человек. Отношения придётся выстраивать снова – постепенно, шаг за шагом, через совместные действия, а не через требования.

Реконструкция детско-родительских отношений. Психолог обратил внимание отца на то, что главная проблема – непредсказуемость семейных правил. Ситуация, когда одно и то же действие сегодня подвергается наказанию, игнорируется – в другой раз, приводит к дезориентации ребенка, утрате им понимания нормативных рамок и постоянному состоянию тревожного ожидания.

По предложению психолога была предложена совместная выработка семьей перечня базовых правил – простых, понятных, одинаковых для всех. Правила записали и разместили на видном месте. Это сделало семейные требования устойчивыми и предсказуемыми.

Психологическая поддержка матери. Оказание помощи матери в обретении устойчивости в ситуациях межконфликтного взаимодействия мужа и сына. Психолог подчеркнул важность демонстрации ребенку единой позиции взрослых, даже если мать еще не адаптировалась к новым семейным порядкам.

Родителям рекомендовали ежедневное короткое совместное времяпрепровождение без требований – просто быть рядом, играть, читать и др.

Опорные фразы

Для отца: «Строгость сама по себе не разрушает. Разрушает непредсказуемость в семейных правилах». «Если ребёнок не знает, чего ждать, он начинает не уважать, а избегать».

Для матери: «Когда Вы поддерживаете мужа в одном случае, а в другом отменяете его решение, Матвей остаётся в ситуации дезориентации, без опоры». «Правила должны быть не папины и не мамины, а семейные, т. е. единые».

Результаты:

Через два месяца родители договорились о базовых правилах. Отец стал более последовательным. Матвей перестал систематически избегать отца, школьные драки и грубость минимизировались.

Выводы:

1. Для младшего школьника непоследовательность взрослого часто оказывается более травмирующей, чем стабильная строгость. Предсказуемость правил – основа чувства безопасности в этом возрасте.

2. Рассогласованность между родителями усиливает дезадаптацию ребёнка. Единая семейная рамка важнее ситуативной правоты одного из взрослых.

3. Помощь ребёнку часто начинается не с глубоких интерпретаций, а с базовой структуризации жизни: понятных правил, стабильных реакций и безопасных ритуалов контакта.

Кейс 9. Спорт, наказания, потеря инициативы и «заморозка»

Описание ситуации

Кириллу 9 лет. Отец ушёл добровольцем в зону СВО, когда мальчик учился в 1-м классе. До службы отец был профессиональным спортсменом, уделял внимание дисциплине и «мужскому воспитанию», но оставался эмоционально доступным.

После возвращения (полгода назад) отец стал жёстким, демонстрировал авторитарный стиль воспитания. Он заставлял сына ежедневно выполнять физические упражнения (отжиматься, бегать, подтягиваться). За невыполнение установленных норм наказывал: лишал планшета, ставил в угол, иногда лишал сладкого. Кирилл боялся отца, старался выполнять его требования, но не всегда справлялся с физической нагрузкой. Ночью плакал, но матери не говорил. Мать пыталась защитить сына, но её попытки оставались безуспешными – разговоры с мужем переходили в ссоры. Кирилл слышал эти эмоциональные разногласия и считал себя виноватым.

Ранее активный и инициативный, Кирилл стал тихим, скованным, избегал внимания. Наблюдалось снижение учебной активности (перестал активно работать на уроке) и появление страха перед публичным выступлением (боязнь выходить к доске). Учитель физкультуры зафиксировал жалобы ребёнка на боли в ногах. Отец был убеждён в правильности воспитательной стратегии сына, считал, что готовит его к жизни, и не понимал, что формирует в ребёнке страх и подавленность.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Данная ситуация характеризуется деструктивным влиянием авторитарного родителя на психоэмоциональное состояние ребенка. Отец, стремясь к формированию силы и стойкости у сына, использовал методы, которые подрывали базовое чувство безопасности. Он искренне верил, что закалял ребёнка, и не замечал, что на самом деле наносит ему вред. Кирилл находился в состоянии психологической «заморозки», являющейся защитной реакцией, в которой отсутствует возможность активного противодействия или избегания. Это проявлялось в его пассивности, снижении инициативности и стремлении к незаметности.

Мать пыталась защитить сына, но её попытки были непоследовательными и переходили в ссоры с отцом. Восприятие себя как причины родительских ссор усиливало у ребёнка чувство вины, беспомощности и

страха. Неспособность отца к эмпатии и пересмотру своих методов делало ситуацию особенно сложной. Для Кирилла это означало, что рядом нет взрослого, который может его защитить.

Психодиагностика: тест «Дерево» (Д. Лампен) – выбор фигурки внизу, сжатая поза (страх, «заморозка»); тест «Лесенка» (В. Г. Щур) (постановка себя на нижние ступени – заниженная самооценка); CAT-H (Л. Леопольд и С. Беллак) (апперцептивный тест): повторяющиеся сюжеты конфликтных ситуаций, фигура ребёнка в позиции жертвы. *Результат: заниженная самооценка; проективные признаки тревоги, изоляции, подавления активности; избегание контактов.*

Педагогические риски: потеря инициативы, тревожность, отстранение от сверстников, физические проявления стресса (боли в ногах).

Ресурсы: у Кирилла есть положительный опыт общения с отцом, мать готова к сотрудничеству, школа вовремя заметила изменения.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Работа психолога с ребенком. Ключевым методом в работе с Кириллом стала сказкотерапия. Данный метод был выбран в качестве основного инструмента для исследования и проработки внутренних переживаний ребенка.

Сказка «Медвежонок и камень». Первая сказка – про медвежонка, которого отец-медведь заставлял каждый день поднимать тяжёлый камень. Камень с каждым днём становился всё тяжелее, медвежонок уставал, боялся, но не мог сказать отцу, потому что думал: «Если я не подниму – значит, я слабый, и папа меня разлюбит». Однажды камень упал ему на лапу. Медвежонок заплакал, пришла мама-медведица и сказала: «Ты не обязан поднимать то, что тебе не под силу. Твоя боль важнее камня». Ключевым моментом стало вмешательство матери, которая нормализовала право ребенка на выражение боли и установление личных границ.

После сказки психолог спросил: «О чём эта сказка?» Кирилл сказал: «Медвежонок боялся, что папа его разлюбит». Психолог: «А что помогло?» Кирилл: «Мама сказала, что он не обязан». Психолог: «Твоя мама тоже так думает. Она просто не знает, как тебе это сказать». Анализ данной сказки позволил выявить у ребенка страх отвержения со стороны авторитетного взрослого (отца).

Сказка «Мальчик и паззлы». Данная сказка была использована для исследования сферы самореализации и автономии ребенка. Вторая сказка – про мальчика, которого папа заставлял каждый день собирать сложные паззлы. Если не получалось – ругал. Мальчик боялся ошибиться. Но однажды, когда папа ушёл, он достал старый простой конструктор и начал собирать то, что нравилось ему самому: домик, машинку, что угодно. У него получалось. Ему было интересно. Он понял: есть вещи, которые он делает для себя, не для папы. И это его сила. Он не слабый. Просто он сильный по-своему.

После сказки психолог спросил: «А у тебя есть что-то, что ты делаешь для себя? Не для папы, не для оценки, а просто потому, что нравится?» Кирилл сказал: «”Лего”. Я могу сам, без папы». Психолог: «Вот. Это твоё. Папа может ругать, заставлять отжиматься, но “Лего” у тебя никто не отнимет. Ты умеешь. Это твоя сила».

Психолог обсудил с матерью, что её ссоры с мужем пугают Кирилла, вызывая у него чувство вины. Мать выразила стремление защитить сына, однако её методы (эмоциональные ссоры) неэффективны и приводят к потере контроля. Психолог предложил альтернативные стратегии коммуникации, направленные на нивелирование конфликта с последующим обсуждением ситуации («Я не буду сейчас спорить, мы поговорим позже»), и поддерживающее взаимодействие с ребёнком («Я вижу, что тебе страшно. Я рядом»).

Поскольку отец в школу не пришёл и прямого контакта с ним не получилось, психолог использовал косвенное воздействие через мать. С ней были обсуждены ключевые смыслы, направленные на изменение родительского стиля: восприятие ребёнком требований отца не как заботы, а как угрозы; неэффективность наказаний и давления для развития силы ребёнка, приводящая к пассивности; альтернативные формы взаимодействия (совместное выполнение упражнений и проведение времени без требований). Данные сообщения были переданы отцу в спокойной обстановке.

Опорные фразы

Для Кирилла: «Папа и мама ссорятся не из-за тебя. Это их разговор. Ты здесь ни при чём». «Ты сильный по-своему. У тебя есть “Лего”. И это твоё».

Для матери: «Сын перестал просить помощи, потому что не верит, что Вы можете его защитить. Начните с малого: просто подтверждайте его чувства». «Вместо ссоры с мужем попробуйте выйти из конфликта: "Я не буду сейчас спорить, мы поговорим позже"».

Для отца (через мать): «Сын воспринимает Ваши требования не как заботу, а как угрозу». «От наказаний и давления ребёнок не становится сильнее – он “замирает”».

Результаты:

Кирилл стал менее скованным, начал чаще включаться в учебную и игровую деятельность. Повысилась активность на уроках, стал чаще проявлять инициативу. Отец снизил интенсивность давления, перестал использовать физические наказания, обозначилось совестное выполнение домашнего задания. Мать стала активнее подтверждать чувства сына и реже вступать в ссоры с мужем.

Выводы:

1. Воспитание через страх делает ребёнка не сильнее, а подавленным и тревожным. Физическая нагрузка как наказание перестаёт быть полезной и превращается в источник хронического стресса.

2. Психологическая «заморозка» – снижение активности, избегание внимания, отказ от инициативы – серьёзный признак хронического стресса, а не «удобное» поведение. Это сигнал того, что ребёнок не видит безопасного выхода из ситуации.

3. Сказкотерапия позволяет ребёнку безопасно выразить страхи и получить поддержку без прямого столкновения с травмирующей реальностью. Возвращение ребёнку опыта безопасной совместной активности с отцом – важное начало восстановления.

ТЯЖЕЛОЕ РАНЕНИЕ И ИНВАЛИДНОСТЬ

Кейс 10. «Папа пришёл – и всё наладилось»: возвращение отца как начало позитивных изменений

Описание ситуации

Льву 11 лет. Отец был мобилизован в 2022 году, когда мальчик учился во 2-м классе. Почти четыре года Лев прожил без физического присутствия отца. За это время у него снизилась учебная успеваемость, особенно по гуманитарным предметам. Он испытывал недостаток мужского присутствия в его повседневной жизни: конкурировал с одноклассником, у которого есть старший брат и успешный социальный опыт. В попытке заслужить авторитет и признание в глазах старших подростков (восьми- и одиннадцатиклассников) Лев демонстрировал деструктивное поведение: от мелкого воровства и порчи школьного имущества до перевода крупной суммы денег со счёта родственника.

Отец, находясь в зоне СВО, регулярно звонил, интересовался успехами сына, поддерживал эмоционально. Затем он получил тяжёлое ранение и около полутора лет находился на лечении и реабилитации. Из-за длительного отсутствия участие отца в воспитании сына стало ситуативным: он не мог отслеживать динамику его развития, вовремя реагировать на проступок или похвалить за малый успех. Лев слушал, кивал, но в повседневных ситуациях оставался без опоры «здесь и сейчас».

Мать использовала стыжение как способ контроля. При разборе проступков она часто применяла обесценивающие формулировки, например: «У тебя всё равно ничего не получится». Такие фразы ребёнок воспринимал как сигнал: «твои усилия бессмысленны», что закрепляло убеждение в собственной неуспешности. Это подталкивало Льва к рискованному поведению как способу доказывания своей состоятельности и опровержения негативных установок.

Школьные специалисты принимали попытки коррекции поведения Льва еще до возвращения отца. Однако изменения были неустойчивыми: после кратковременных улучшений Лев снова возвращался к рискованному поведению. Оказываемой поддержки было недостаточно для устойчи-

вых изменений: Лев не имел значимой мужской фигуры в повседневной жизни.

Возвращение отца к концу 2025 года, несмотря на установленную инвалидность II группы (разрывы и удаление некоторых внутренних органов), открыло новые возможности для коррекции ситуации. Физически он восстановился насколько возможно, но адаптация к гражданской жизни и семейной роли давалась непросто. Однако отец сделал первый шаг: он не стал ругать сына, а просто спросил, как дела в школе, и предложил вместе сходить на школьную спортплощадку. Лев, который сначала отреагировал настороженно («А вдруг он будет меня ругать?»), согласился. Это стало первым позитивным взаимодействием в новом реальном формате.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Материал иллюстрирует позитивный сценарий адаптации: возвращение отца стало не источником кризиса, а ресурсом для стабилизации поведения ребёнка.

Центральная проблема Льва до возвращения отца – дефицит ежедневного присутствия значимой мужской фигуры. Психологический механизм проблемного поведения – поиск авторитета среди старших подростков. Лев пытался заслужить уважение старшеклассников опасными поступками. Данная стратегия являлась попыткой восполнить недостаток ощущения безопасности и немедленного признания, которые не были обеспечены в семье.

Психодиагностика: тест Б. Н. Филлипса (высокая тревожность в ситуациях проверки знаний, высокая социальная тревожность); тест «Дерево» (Д. Лампен) – выбор фигурки в центре, выше середины (позитивное самовосприятие); тест «Лесенка» (В. Г. Щур) (постановка на верхнюю ступень – завышенная самооценка); рисунок «Я и папа» (фигуры рядом, одного размера – восстановление контакта, идеализация отношений). *Результат: завышенная (вероятно, компенсаторная) самооценка при высокой тревожности в учебных ситуациях; учебная успешность остаётся низкой; позитивное самовосприятие и восстановление контакта с отцом снижают общий стресс, но не устраняют академическую тревожность.*

Педагогические риски: вовлечение в асоциальные компании, эскалация рискованного поведения, школьная дезадаптация, формирование устойчивого негативного самоощущения.

Ресурсы: тёплые, сохранённые отношения с отцом; отец готов включиться в воспитание и прошёл реабилитацию; мать сохраняет контакт со школой и открыта к изменениям; у Льва есть интерес к спорту и потребность в позитивном признании; школа уже имеет опыт сопровождения ребёнка и готова скорректировать подход.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Приглашение отца на беседу в школу. Классный руководитель и психолог обозначили позицию сотрудничества: «Мы рады, что Вы готовы

включиться. Без Вашей поддержки нам трудно. Мы уже несколько месяцев работаем со Львом, но видим: без Вашего ежедневного участия результат неустойчивый». Психолог обозначил ключевую динамику: «Лев искал значимую мужскую фигуру в повседневной жизни — пытался заслужить уважение старшеклассников опасными поступками. Вы уже вернулись, и это главное. Лев Вас ждал. Ему очень нужно, чтобы Вы его уважали и признавали. Мама, возможно, часто его критикует, но Ваше слово для него сейчас важнее. Вы можете дать ему то, чего ему не хватает — чувство, что он хороший, что он достоин уважения. Это не требует особых усилий: просто замечайте, когда он делает что-то правильно, хвалите, говорите, что он молодец. Ваше признание для него сейчас — лучшая опора».

Отец откликнулся. Вместе с психологом они обозначили конкретные шаги: ввести выполнимые обязанности; организовать совместную деятельность: спортзал, прогулки, «мужские разговоры»; реагировать на проступки через разбор последствий, а не через крик; замечать и хвалить даже маленькие успехи сына.

Встреча психолога с матерью. Ей помогли увидеть, что стыжение, которым она пыталась мотивировать сына, на самом деле укрепляло его убеждение в собственной несостоятельности. Были предложены простые замены: вместо «У тебя всё равно не получится» – «Я вижу, как ты стараешься»; вместо фокуса на ошибках – внимание к малым успехам. Мать призналась, что устала одна решать проблемы, и с облегчением приняла идею, что теперь можно распределить нагрузку.

Опорные фразы

Для отца: «Мы рады, что Вы вернулись. Без Вас мы не справляемся». «Вы для сына сейчас – главный человек. Если Вы будете рядом, интересоваться, хвалить, он перестанет искать авторитет на стороне». «Нам нужна Ваша помощь: контроль за поведением, поддержка в учёбе».

Для матери: «Вы всё это время были с сыном одна. Это огромный труд». «Верьте в него. Замечайте лучшее. Пусть он знает, что Вы им гордитесь». «Вы всегда за него, даже когда он ошибается». «Теперь супруг вернулся – Вы не одна».

Для Льва: «С тобой всё в порядке. Ты хороший, даже если что-то не получается». «Ты молодец, когда стараешься. Не обязательно быть первым – важно, что ты не сдаёшься». «Папа тебя любит просто так, а не за оценки или поведение, потому что ты – его сын». «Можно бояться, можно злиться, можно ошибаться. Ты имеешь право на любые чувства. Мы рядом».

Результаты:

Через два месяца регулярного психолого-педагогического сопровождения поведение Льва стабилизировалось: успеваемость восстанови-

лась, появилась учебная мотивация. Мать изменила стиль общения: стала чаще замечать успехи сына, реже использовать обесценивающие формулировки. Отец утвердился в роли наставника, отказавшись от позиции контролёра.

Выводы:

1. Фигура отца является ключевым ресурсом стабилизации поведения подростка. Позитивные изменения стали возможны благодаря искреннему интересу отца к сыну и совместной деятельности.

2. Стыд и обесценивание как инструменты контроля разрушают базовое чувство собственной ценности ребёнка, закрепляют выученную беспомощность и подталкивают к рискованному поведению как способу доказать обратное.

3. Устойчивое восстановление поведения и учебной мотивации требует единой среды уважения к личности ребёнка со стороны всех взрослых: разграничения поступка и идентичности («Ты ошибся, но ты не плохой»), признания его чувств и опоры на сильные стороны вместо фиксации на неудачах.

Кейс 11. «Папа теперь в инвалидном кресле»: потеря безопасности, утрата модели общения

Описание ситуации

Никите 14 лет. Отец – кадровый военный, участник СВО. В семье поддерживался образ отца-защитника и героя. Никита гордился отцом, ориентировался на него как на ролевую модель.

В феврале 2025 года отец получил тяжёлое ранение позвоночника. Он вернулся домой в инвалидном кресле. Речь и интеллект сохранены, но наблюдались периодические подавленные состояния, высказывания о том, что «стал обузой», отказ от выходов на улицу и социальной активности.

Никита резко изменился: перестал приглашать друзей, стал избегать разговоров об отце, снизилась успеваемость. На вопрос классного руководителя он обозначил свою позицию: «Я не знаю, как теперь с ним разговаривать. И мне стыдно, что я здоровый, а он…»

Мать находилась в состоянии хронического эмоционального и физического истощения. На поддержку сына у неё практически не оставалось ресурсов. Отец эмоционально отстранялся, на попытки сына проявить участие реагировал фразой: «Не надо меня жалеть».

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Кейс иллюстрирует кризис семейной системы, вызванный приобретением инвалидности одним из родителей. Для подростка это переживание утраты базовой безопасности: отец, который символизировал защиту и силу, теперь сам нуждается в помощи.

Центральное переживание Никиты – тревога за будущее семьи и страх собственной беспомощности: «А что если с мамой что-то случится? А если я не справлюсь?». Другим значимым компонентом выступает заблокированная эмпатия. Подросток естественным образом испытывает сострадание, но отец отвергает его как «жалость». Это создаёт коммуникативный тупик: единственный доступный ребёнку способ проявить любовь объявляется неприемлемым. Ещё одна составляющая – утрата привычных форм взаимодействия (спорт, активные игры) и отсутствие готового сценария общения в новых условиях.

Психодиагностика: тест Спилбергера – Ханина (высокая ситуативная тревожность); методика Дембо – Рубинштейн (заниженная самооценка); проективный рисунок «Человек под дождём» (отсутствие защиты, человек без зонта – беспомощность). СПТ: высокие показатели по шкалам «тревожность», «плохая приспособляемость», «зависимость»; низкие – «отношения с родителями», «социальная активность», «адаптированность к нормам». *Результат: высокая тревожность и дефицит социальной адаптации на фоне заниженной самооценки.*

Педагогические риски: школьная дезадаптация, снижение учебной мотивации, социальная изоляция, развитие тревожно-депрессивных состояний, эмоциональное истощение на фоне подавленной эмпатии, вины и стыда.

Ресурсы: отец сохраняет ясность сознания и критичность; мать готова принимать помощь и сотрудничать со школой; Никита не отвергает отца, хочет быть рядом, хотя пока не находит способа это выразить.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Индивидуальная работа с Никитой. Психолог создал безопасное пространство для выражения чувств. Он легализовал страх и растерянность подростка: «Ты боишься за отца, за маму, за будущее. То, что ты называешь жалостью, на самом деле – любовь и забота, для которых пока нет подходящих слов».

Психолог помог подростку «расшифровать» реакцию отца и найти новый способ контакта. Он объяснил: «Когда папа говорит: “Не надо меня жалеть”, он отталкивает не тебя, а собственное чувство беспомощности. Ему сложно принять помощь, но это не значит, что ты ему не нужен». Совместно подобрали конкретные, необременительные форматы общения, не требующие физической активности: просмотр фильмов, настольные игры, чтение вслух или просто спокойное присутствие рядом друг с другом. Психокоррекционная работа дала подростку чёткий алгоритм действий и сняла сильный страх «сделать или сказать что-то не так».

Психологическая помощь матери подростка. С матерью работа строилась вокруг стратегии делегирования. Психолог помог оформить заявки

на социального работника и волонтёров фонда «Защитники Отечества». Важным стало разрешение матери выделить хотя бы 30 минут в день только на общение с сыном, без обсуждения быта и болезни отца.

Школа проявила инициативу в подключении внешних ресурсов: психологическое сопровождение для отца, группа поддержки для ветеранов с ограничениями здоровья, техническое оснащение квартиры. Это снизило бытовую нагрузку и дало семье пространство для эмоционального восстановления.

Опорные фразы

Для Никиты: «Твой страх – нормальная реакция на то, что привычный мир изменился». «То, что ты называешь жалостью, на самом деле – забота, для которой пока нет слов».

Для матери: «Вы не обязаны быть сильной всё время. Разрешите себе просить помощь. Это не слабость, а способ сохранить семью». «Попробуйте выделить 30 минут в день только на сына – без разговоров о болезни и быте».

Результаты:

Первые изменения появились через 3–4 недели: Никита стал реже избегать разговоров об отце, снизилась тревожность. Были моменты напряжения – например, отец снова замкнулся после плохого самочувствия, – но семья использовала согласованные правила вместо ухода в изоляцию. Через два-три месяца отец начал регулярно выходить на улицу, подключился к онлайн-сообществу ветеранов. Никита восстановил социальные контакты, успеваемость стабилизировалась. Семейная система адаптировалась к новым условиям.

Выводы:

1. Возвращение родителя с тяжёлым ранением и инвалидностью переживается подростком как утрата базовой безопасности. Задача сопровождения – не пытаться вернуть прежнюю модель семейных отношений, а помочь построить новую, соответствующую изменившимся условиям.

2. Когда естественное сострадание ребёнка отвергается взрослым как «жалость», ребёнок оказывается в тупике: он не знает, как выразить свою любовь и заботу. Выход из этого тупика – замена попыток «пожалеть» на равное присутствие и конкретные совместные ритуалы (фильмы, настольные игры, чтение).

3. Устойчивая адаптация семьи к инвалидности родителя возможна через гибкое выстраивание новых форматов общения, подключение внешних ресурсов (социальные службы, волонтёры, группы поддержки) и сохранение фокуса на эмоциональном контакте, а не на «правильности» действий.

Кейс 12. «Медалист на грани срыва»: как волонтёрство помогло пережить инвалидность отца

Описание ситуации

Егору 17 лет, обучающийся 11-го класса. Успешный ученик, призёр предметных олимпиад. Отец – доброволец, ушёл на СВО в 2022 году. До службы он был энергичным, социально активным человеком и служил для сына ролевой моделью.

В зоне СВО отец получил тяжёлое ранение, в результате которого ему ампутировали обе ноги выше колена. После возвращения отца домой в ноябре 2024 года Егор резко изменился: он перестал ходить в школу, замкнулся, отказался от подготовки к экзаменам, стал избегать общения. Наблюдались подавленное настроение, нарушения сна, снижение аппетита, жалобы на головные боли. Ситуация осложнялась необходимостью интенсивной подготовки к ЕГЭ и выбора вуза.

Мать и отец, хотя ситуация была сложной, быстро адаптировались к новым условиям. Однако Егор не мог опереться на их устойчивость – его собственные страхи блокировали возможность действовать. В школе забеспокоились: классный руководитель пригласила мать, после чего Егор согласился прийти на консультацию к школьному психологу.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Кейс показывает: даже если семья в целом справляется, подросток может переживать кризис в одиночку, особенно когда внутренние страхи наслаиваются на внешнее давление экзаменов и выбор будущего.

Центральная проблема Егора – потеря внутренней опоры. Травма отца разрушила у подростка базовое чувство безопасности: тело перестало восприниматься как надёжное, а привычные цели потеряли ясность. Гордость за отца, которая раньше была основой самооценки, пошатнулась: сын не знал, как совместить прежний образ сильного мужчины с новой реальностью. На этом фоне подготовка к ЕГЭ и выбор вуза перестали быть мотивирующими факторами, уступив место вопросу «Зачем стараться, если всё может измениться в один момент?».

Психодиагностика: индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л. Н. Собчик (усиление черт сензитивности и тревожности в пределах возрастной нормы, снижение показателей по шкале спонтанности); шкала самоуважения М. Розенберга (некоторое снижение самооценки). Данные социально-психологического тестирования выявили повышенный уровень тревожности и снижение эмоциональной устойчивости.

Педагогические риски: срыв сдачи ЕГЭ из-за пропусков и снижения мотивации; социальная изоляция; закрепление избегающего поведения как способа справиться со стрессом; углубление тревожности, мешающей принимать решения.

Ресурсы: высокая исходная мотивация Егора; устойчивые, адаптировавшиеся родители; готовность школы поддержать, а не наказать; личный пример отца.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Беседа с матерью. Классный руководитель и психолог честно обозначили позицию: «Мы видим, что Егору тяжело. Пропуски – это сигнал. Давайте поможем ему вернуться без давления и штрафов». Мать подтвердила: дома родители держатся, но сын замкнулся, и они не знают, как с ним установить контакт и помочь ему разобраться в ситуации.

Индивидуальная работа с Егором постепенно обозначила то, что его мучило: страх повторения травмы, тревогу за будущее и скрытое чувство вины за то, что он здоров, пока отец восстанавливается. Подросток признался, что долгое время воспринимал себя как «продолжение папы», и когда отец вернулся с ранением, ему казалось, что «сломалась» часть его самого. Психолог спокойно помог ему увидеть разницу: «Папа пережил своё испытание. Ты переживаешь своё. Ваши пути не сливаются, даже если вы очень близки».

Через беседы и короткие упражнения Егор научился определять реальные риски и катастрофические сценарии. Психолог не настаивал на позитивном мышлении, а задавал конкретные вопросы: «Что из этого действительно зависит от тебя?», «Какой маленький шаг ты можешь сделать сегодня?». Постепенно тревога перестала управлять решениями подростка. Он вернулся к разговорам о будущем уже без требования быть идеальным, а как человек, имеющий право на собственные цели и ошибки.

Важной частью работы стали простые техники саморегуляции: дыхание с акцентом на выдох, фокус на физических опорах (ощущение стоп, спины), ведение коротких записей «Что сейчас реально, а что – только страх». Психолог поддерживал Егора в том, чтобы он не требовал от себя мгновенного возвращения к прежней продуктивности: «Ты уже делаешь достаточно, просто возвращайся к себе по шагам».

Важным этапом стало участие Егора в чемпионате «Абилимпикс» вместе с отцом. Отец выступал как спортсмен, а сына привлёк к волонтёрской помощи. На соревнованиях Егор увидел не абстрактную инвалидность, а живых людей, которые тренируются, соревнуются и строят планы на будущее. Он увидел своего отца не как жертву обстоятельств, а как проактивную личность. Это вернуло подростку чувство опоры: «Я могу быть полезен. Я могу идти рядом – и это уже шаг».

Опорные фразы

Для Егора: «Бояться – нормально. Ты не обязан быть сильным всё время». «Папин путь – его. Твой путь – твой. Вы рядом, но вы разные». «Не нужно быть идеальным. Достаточно просто идти – по-своему, в своём темпе».

Для матери: «Вы держитесь – и это уже помощь сыну». «Не нужно его спасать. Достаточно быть рядом, спокойно и по-настоящему».

Результаты:

Через два месяца Егор вернулся к учёбе, включился в подготовку к ЕГЭ, хорошо сдал экзамены, поступил в вуз по квоте. Тревога снизилась, сон и аппетит восстановились. Волонтёрство осталось в его жизни как ресурс: Егор помогает эпизодически, чувствует себя частью команды. Родители сохранили устойчивость, школа получила опыт сопровождения подростка в ситуации внутреннего кризиса на фоне экзаменационного давления.

Выводы:

1. Даже в устойчивой, адаптированной семье подросток может переживать кризис в одиночку – особенно когда внутренние страхи накладываются на внешнее давление (ЕГЭ, выбор жизненного пути).

2. Когда подросток воспринимает себя как «продолжение» родителя, травма близкого разрушает и его собственный образ «Я». Задача сопровождения – помочь провести границу: «его испытание – не твой приговор». Только разделив пути, подросток обретает силы строить собственное будущее.

3. Включение в волонтёрскую деятельность позволяет нормализовать новую реальность. Через личный опыт помощи другим и наблюдение за их адаптацией кризисное событие перестаёт восприниматься как катастрофа и становится частью жизненного контекста, в котором возможно выстраивать собственные планы.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕДОСТУПНОСТЬ И ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ

Кейс 13. «Заморозилась на два года»: уход отца без предупреждения, путь к диалогу

Описание ситуации

Алисе 16 лет. В 7-м классе, 1 сентября, в первый день учёбы в новом гимназическом классе, она узнала, что отец ушёл добровольцем на СВО, поставив семью перед фактом. До этого отношения с отцом были очень близкими, доверительными.

Алиса находилась в ситуации воздействия множественных стрессовых факторов, таких как адаптация в новом коллективе, высокие академические требования, шок от внезапного ухода отца, чувство брошенности («Как он мог уйти, не сказав мне?»), чувство вины («Может, я была недостаточно хорошей?»).

Результат – полное эмоциональное «замирание» («заморозка») на два года, характеризующееся снижением эмоциональной реактивности и вовлеченности (никого не пускала в свой внутренний мир, отказывалась от помощи); академической пассивностью (училась формально, без вовлечённости); неспособностью к конструктивному диалогу с отцом. Когда

отец звонил, она не могла с ним разговаривать (когнитивный диссонанс: смешение разных эмоциональных состояний, таких как любовь и обида, страх и потребность в близких отношениях).

Возвращение отца не привело к автоматическому восстановлению отношений: отец стал напряжённым, молчаливым, с трудом подбирал слова. Отец и дочь внутренне стремились к контакту, но оба молчали и сохраняли дистанцию. Алиса боялась повторения боли отвержения, отец не знал, как и что сказать дочери. У каждого сформировался свой защитный механизм, блокируя возможность диалога.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Кейс иллюстрирует реакцию «замирания» как защитный механизм в ситуации, когда привычные способы совладания (диалог, влияние на ситуацию, понимание происходящего) оказываются недоступны. Основная проблема Алисы – неразрешённый когнитивный конфликт, связанный с непониманием мотивов отца. Этот вопрос порождал негативные реакции: «Я плохая», «Я не нужна», «Он меня не любит», «Мы, я, мама и ещё две сестры, ему не нужны». Без достоверной информации эти мысли закреплялись в качестве убеждений, блокирующих контакт.

Психодиагностика: опросник детской депрессии М. Ковак (выраженная депрессивная симптоматика). СПТ: высокие показатели по шкале «тревожность», низкие – по параметрам «плохая приспособляемость», «потребность в одобрении группы» (подчеркнутое дистанцирование от сверстников); «социальная активность», «адаптированность к нормам». *Результат: картина эмоционального неблагополучия, требующая вмешательства специалистов.*

Педагогические риски: школьная дезадаптация, риск депрессивных состояний, трудности в построении доверительных отношений со сверстниками и взрослыми.

Ресурсы: сохранённая внутренняя привязанность к отцу; мать как стабильная фигура в семье; готовность отца к диалогу после возвращения; интерес Алисы к творческим формам самовыражения (дневник, рисование).

Ход психолого-педагогического сопровождения

Алиса перешла в гимназический класс, ее папа в тот момент был участником СВО, что обусловило особое внимание к ней классного руководителя и педагога-психолога. На момент начала сопровождения в 7-м классе Алиса была полностью закрыта для общения, но её состояние казалось естественным из-за необходимости адаптации к высоким учебным нагрузкам и из-за тревоги за отца.

Психолог школы поддерживал Алису: предлагал посидеть рядом на перемене, выпить чай, выразить чувства через рисунок или короткие записи. Ключевое сообщение: «Ты имеешь право молчать. Я рядом, когда будешь готова». Со временем Алиса стала сама приходить к психологу от-

дохнуть от школьного шума, поговорить на отвлеченные, не касающиеся главного темы. Учеба со временем нормализовалась, девочка привыкла к одноклассникам.

Однако, несмотря на внешнюю адаптацию, в 9-м классе результаты тестирования показали наличие выраженной депрессивной симптоматики, и матери было настоятельно рекомендовано обратиться с дочерью к врачу. Мать сообщила, что дочь уже проходит лечение у детского психиатра, однако семья предпочла не сообщать данную информацию в школе.

Центральное переживание Алисы – чувство брошенности, обида на отца, невозможность понять мотивы его ухода – осталось вне поля внимания специалистов школы. В 13 лет подросток ещё не способен в полной мере осознать и вербализовать столь сложные и амбивалентные чувства. Ей было трудно принять и осознать тот факт, что отец, с которым её связывали близкие отношения, мог уйти, не предупредив. Эта непроработанная, подавленная боль не исчезла, а ушла вглубь, трансформировавшись в депрессивную симптоматику и заблокировав способность к открытому диалогу с отцом после его возвращения.

После возвращения с СВО отец пришёл на классное собрание. Психолог подошёл к нему, и в разговоре отец сам рассказал, как тяжело Алиса переживала его уход – замкнулась, перестала общаться, не могла с ним разговаривать. Тогда специалист предложил ему конкретные шаги, которые помогут восстановить контакт с дочерью: говорить от первого лица, не оправдываться и не обвинять, давать Алисе пространство для её чувств.

Ключевым шагом стала встреча, которую психолог провёл, используя техники медиации. Он помог отцу и дочери услышать друг друга. Встреча проходила по простым правилам: не перебивать, не обвинять, говорить о своих чувствах, а не выяснять, кто прав. Алиса наконец смогла сказать самое главное: «Мне было больно. Я думала, что я тебе не нужна». И услышала в ответ то, чего ждала два года: «Я боялся, что не смогу уйти, если увижу твои слёзы. Я ошибся. Прости». Это стало отправной точкой для восстановления отношений.

Позже отец подключился к психологической поддержке через фонд «Защитники Отечества» для коррекции собственного эмоционального состояния. Алиса продолжила индивидуальные встречи со школьным психологом.

Произошло углубление коммуникации с отцом: развитие конструктивного обсуждения сложных тем без обвинений, а также интеграция в повседневную жизнь регулярных семейных активностей и форм коротких контактов (вечерний чай, короткие сообщения).

Опорные фразы

Для Алисы: «Можешь просто молчать. Я просто рядом. Если захочешь – я здесь». «Можно любить и обижаться одновременно. Твои чув-

ства имеют право быть». «Ты не обязана прощать сразу. Важно, чтобы ты сама поняла, что для тебя сейчас правда».

Для отца: «Вы пошли защищать семью – это был Ваш выбор. Сейчас Ваша дочь ждёт защиты не от врагов, а от одиночества. Ей нужен папа». «Сказать “Я боялся” – это не слабость. Это честно. Дочь поймёт честность».

Результаты:

Через три месяца системного сопровождения были заметны значительные изменения в психоэмоциональном состоянии Алисы. Она вернулась к общению со сверстниками, включилась в образовательный процесс, начала делиться переживаниями с матерью. Отношения с отцом вышли на новый уровень доверительных отношений: с учётом пережитого опыта, с бóльшей честностью и уважением к границам друг друга. Отец продолжил работу с психологом фонда, что помогло ему справиться с последствиями службы и быть более доступным для семьи.

Выводы:

1. Реакция «замирания» у подростка – это проявление защитного механизма в результате невыносимого стресса. Задача сопровождения заключается не в принудительном стимулировании вербализации («растормошить»), а в создании безопасного пространства, где можно молчать, пока не захочется участвовать в коммуникации.

2. Восстановление контакта после травмы возможно через честный диалог, где каждый имеет право назвать свою боль без страха осуждения. Медиация помогает провести такой разговор в случае, когда прямые коммуникации становятся неэффективными.

3. Для адекватного психоэмоционального развития подростка недостаточно знать, что родители его любят. Критически значимо для подростка формирование мотивов и оснований этой любви. Когда подросток получает разъяснения относительно причин и проявлений заботы близких, это способствует снижению уровня брошенности и чувства отверженности, а связь становится глубже, даже при условии изменений семейных отношений.

Кейс 14. «Он просто молчит»: апатия и эмоциональное отсутствие отца

Описание ситуации

Веронике 16 лет. До мобилизации отношения с отцом были близкими и доверительными. Отец вернулся полгода назад сильно изменившимся. Он не проявлял агрессии, не употреблял алкоголь, но был эмоционально отстранён. Он мог подолгу сидеть, глядя в одну точку, на вопросы отвечал односложно, перестал выходить из дома и не искал работу.

Вероника пыталась в домашней обстановке восстановить контакт со значимым взрослым: рассказывала о своих делах, включала их общие фильмы. Отец принимал участие в просмотре фильмов, но диалога не получалось. Девочка начала чувствовать себя отвергнутой. Появились психоэмоциональные нарушения (нарушение сна, повышенная плаксивость). Успеваемость сохранялась, однако это было сопряжено с существенными психоэмоциональными затратами. Мать объясняла состояние мужа усталостью и просила дать ему время, но Вероника не понимала, как долго ждать и что происходит на самом деле.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Кейс иллюстрирует последствия эмоционального отчуждения родителя после перенесённого боевого опыта. Отец физически присутствует, но психологически недоступен, что создаёт для подростка ситуацию «невидимой травмы».

Основная проблема Вероники – склонность интерпретировать отцовское молчание как личное отвержение. В отсутствие обратной связи её сознание достраивает реальность в сторону самообвинения: «Раз он молчит, значит, я ему не нужна» или «Я сделала что-то не так».

Психодиагностика: тест Спилбергера – Ханина (высокая личностная тревожность); проективные рисунки «Человек под дождём» и «Дом – Дерево – Человек» (эмоциональное напряжение, трудности в оценке собственных ресурсов), данные социально-психологического тестирования выявили высокие показатели по шкалам «тревожность» и «плохая приспособляемость».

Педагогические риски: эмоциональное выгорание на фоне скрытого стресса, снижение учебной мотивации, развитие тревожных симптомов, социальная самоизоляция, снижение самооценки.

Ресурсы: отец не проявляет агрессии и сознательно не отвергает семью; мать сохраняет контакт со школой и готова к сотрудничеству; Вероника сохраняет учебную мотивацию, и присутствует внутреннее стремление к восстановлению контакта; в школе есть возможность организовать индивидуальное сопровождение и подключить внешние ресурсы.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Применение в работе метафорических и нарративных техник. В ситуации, когда прямое вмешательство невозможно, психолог выбрал работу с метафорой и нарративом. Данная стратегия предусматривала отказ от директивных указаний «Как исправить ситуацию» и фокусировку на создание образов, через которые Вероника и её мама могли переосмыслить происходящее, снизить чувство вины и найти опору в условиях неопределенности.

На начальном этапе работы с Вероникой психолог предложил метафору, иллюстрирующую состояние отца: «Представь телефон, у которого разрядился аккумулятор. Ты можешь нажимать на кнопки сколько угодно, но он не включится. Нужно просто поставить на зарядку и ждать. Твой

папа сейчас как раз на зарядке. Его молчание – это не про тебя. Это про то, что его внутренняя батарейка разряжена, и ей нужно время». Данный образ помог девочке перестать чувствовать ответственность за состояние отца, сменив фокус с попыток «включить» его силой на принятие необходимости пассивного ожидания и присутствия (просто быть рядом).

Работа с матерью строилась в контексте другой метафоры: «У него сейчас невидимые раны. Их не видно, но они болят. Как перелом требует покоя, чтобы кость срослась, так и душе нужно время, чтобы зажить. Не нужно тащить его в жизнь, пока "кость не срослась". Нужно просто быть рядом, ждать, когда он сможет». Эта метафора способствовала нормализации переживаний матери. Параллельно психолог дал ссылки на онлайн-ресурсы поддержки для семей ветеранов. Участие матери в данных сообществах позволило осознать, что ее опыт не уникален, что способствовало снижению чувства изоляции и повышению уровня социальной поддержки.

В целях минимизации стрессовой нагрузки Вероники образовательная организация внедрила щадящий режим обучения, включающий возможность дистанционных занятий и индивидуального графика посещения.

На следующей встрече с Вероникой психолог предложил третью метафору: «После сильной бури всегда наступает тишина. Не потому, что всё кончилось, а потому, что природе нужно время успокоиться. Сейчас у вашей семьи – зима. Деревья кажутся мёртвыми, но внутри идёт жизнь. Весна придёт – и всё оживёт. Просто не торопите её». Данный образ помог переосмыслить период ожидания не как остановку во времени, а как естественную часть восстановления.

Постепенно метафоры были интегрированы в повседневный семейный язык. Вероника начала использовать фразы типа: «Папа ещё на зарядке», а ее мать: «У него сейчас зима». Данная языковая трансформация способствовала снижению напряжения в семье: когда появились слова для описания сложной ситуации, она перестала пугать.

Опорные фразы

Для Вероники: «Его молчание – это не про тебя. Это признак того, что его внутренняя система сейчас перегружена». «Ты имеешь право злиться и обижаться. Это не значит, что ты его не любишь». «Не жди, пока он заговорит. Начни с малого: просто будь рядом, когда он готов слушать».

Для матери: «Разрешите семье быть неидеальной. Сейчас важно просто находиться рядом, без требований».

Результаты:

Первые изменения появились через 3–4 недели: Вероника перестала плакать перед сном, сон немного стабилизировался. Отец начал проявлять более активное участие в жизни дочери: кивал, задавал простые во-

просы, интересовался делами. Наблюдалось снижение уровня эмоциональной отстранённости отца, что свидетельствовало о начале преодоления возникшего барьера. Динамика изменения характеризовалась постепенностью, обусловленной факторами времени, эмпатией и внедрением новых коммуникативных стратегий для обсуждения сложных эмоциональных состояний.

Использование метафор позволило семье выработать общий язык для вербальных переживаний, способствуя принятию реальности и минимизации сильных негативных реакций в период адаптации.

Выводы:

1. Эмоциональная недоступность родителя после травмы переживается подростком не менее болезненно, чем открытый конфликт. Задача сопровождения состоит в разграничении поведения близкого и собственной самооценки, а также в снижении уровня самообвинения.

2. Фразы типа «Ему нужно время» без объяснения причин усиливают тревогу подростка. Честное информирование о природе посттравматического состояния и чёткие границы взаимодействия создают безопасную среду для постепенного восстановления диалога.

3. Когда активное вмешательство невозможно, поддержка смещается с попыток исправления ситуации на создание смысловой опоры. Метафоры и нарративные практики предоставляют семье безопасный инструментарий для описания переживаний, превращая период вынужденного ожидания из источника тревоги в естественный процесс адаптации.

Кейс 15. «Тихая девочка и громкий папа»: внутренний запрет на эмоции как путь к истощению

Описание ситуации

Лене 14 лет. Она всегда отличалась спокойным, «удобным» характером: не конфликтует, не спорит, не повышает голос. Отец – ветеран боевых действий, прямой, эмоциональный, любит отстаивать свою позицию. Долгое время педагоги предполагали, что дочь подавлена строгим отцом, но в результате контактов выяснилось иное: в семье присутствует взаимное уважение, отец искренне привязан к дочери, они много общаются и доверяют друг другу.

Тем не менее у Лены появились симптомы, потребовавшие внимания: нарушения сна, апатия, потеря интереса к привычным занятиям, общая подавленность. Внешне девочка продолжала учиться и соблюдать правила, но внутренние ресурсы истощались. Семья обратилась за поддержкой, и школьный психолог начал сопровождение.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Кейс показывает, что эмоциональные трудности подростка могут возникать и при отсутствии семейного конфликта или давления. Иногда

семья выступает надёжной опорой, а корень проблемы находится во внутренних установках самого ребёнка.

Лена унаследовала от отца обострённое чувство справедливости, но в отличие от него, у неё сформировался жёсткий внутренний запрет на выражение несогласия и гнева. Столкнувшись с несправедливостью в школе или быту, она не проговаривала свою реакцию, а подавляла её, боясь обидеть других или нарушить гармонию. Негативные эмоции, не находя безопасного выхода, направлялись внутрь, что приводило к хроническому напряжению и симптомам подавленного состояния.

Психодиагностика: методика Дембо – Рубинштейн (пониженная самооценка, разрыв с уровнем притязаний минимальный); опросник детской депрессии М. Ковак (субклинический уровень, соматизация); социометрия Дж. Морено (высокий статус). СПТ: средние показатели по шкале «тревожность» (не выше нормы), высокие – «потребность в одобрении группы», «адаптированность к нормам» (сверхконтроль); низкие – «самоконтроль поведения» (парадокс: внешний контроль высок, внутренний – истощён). *Результат: внутренний запрет на выражение гнева приводит к истощению и соматизации.*

Педагогические риски: эмоциональное выгорание, риск соматизации стресса, снижение учебной мотивации, социальная самоизоляция, формирование привычки жертвовать своими потребностями ради удобства других.

Ресурсы: прочная семейная привязанность, готовность отца к диалогу и изменениям, сотрудничество матери.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Сопровождение началось с индивидуальной работы, направленной на выявление внутренних установок Лены. В доверительной беседе психолог помог девочке осознать скрытый сценарий: «Я должна быть удобной, чтобы меня любили» и «Любое несогласие разрушает отношения». Вместе они разбирали конкретные школьные и бытовые ситуации, где Лена привычно подавляла обиду, и через ролевые игры репетировали безопасные варианты реакции: как спокойно сказать «Я не согласна», как обозначить свои границы без повышения голоса и страха обидеть собеседника.

Важным поворотом стало то, что отец сам выразил желание поговорить с психологом. Специалист объяснила ему простую вещь: Лена унаследовала его обострённое чувство справедливости, но не научилась его отстаивать. Её внешнее молчание — не слабость, а страх нарушить гармонию, и именно этот страх вёл к внутреннему истощению. Отец воспринял это серьёзно. Он перестал ждать от дочери привычных «удобства» и «терпения» и начал сознательно её поддерживать: «Скажи, если не согласна. Я поддержу. Дома можно спорить — это нормально и безопасно».

Рекомендации психолога. Классному руководителю рекомендовали замечать и одобрять аргументированное мнение Лены, создавая для неё ситуации, где можно спокойно высказать иную точку зрения. Матери предложили иногда моделировать бытовые споры в лёгкой форме, чтобы показать на примере, что несогласие не разрушает семью, а делает её живой.

Первые изменения появились практически сразу: Лена перестала замыкаться после сложных ситуаций, начала пробовать озвучивать лёгкое несогласие в классе и дома. Были моменты возврата к привычному молчанию, но теперь она быстрее выходила из него, опираясь на новые навыки. Через два-три месяца в семье закрепились «безопасные споры» – еженедельные дискуссии на нейтральные темы по чётким правилам. Симптомы подавленности снизились, сон восстановился, отношения с отцом вышли на новый уровень честности и взаимного уважения.

Опорные фразы

Для Лены: «Ты имеешь право быть неудобной. Это не делает тебя плохой». «Сказать “Я не согласна” – это не агрессия. Это честность». «Твоя злость – сигнал, что границы задеты. Её можно озвучить спокойно». «Не глотай обиду, чтобы беречь мир. Настоящий мир строится на правде».

Для отца: «Вы научили дочь справедливости. Теперь дайте ей право её защищать». «Домашние споры по правилам – это тренировка, а не война». «Ваше “Я на твоей стороне” для неё важнее любых похвал».

Результаты:

Через три месяца сопровождения симптомы подавленного состояния снизились, сон и аппетит нормализовались. Лена научилась распознавать и спокойно выражать несогласие, перестала подавлять обиды. В семье закрепилась практика еженедельных диалогов, где можно отстаивать свою точку зрения.

Выводы:

1. Эмоциональное подавление у «удобных» подростков часто маскируется под хорошее поведение. Задача педагога – видеть за спокойствием не отсутствие проблем, а возможное накопление внутреннего напряжения.

2. Восстановление контакта с собственными чувствами требует безопасных тренировочных ситуаций: от анализа конкретных случаев до структурированных семейных диалогов, где несогласие разрешено и не несёт угрозы отношениям.

3. Здоровое выражение несогласия формируется не через подавление эмоций, а через чёткие правила взаимодействия и постоянную поддержку взрослых, которые показывают подростку: «Ты можешь быть разным, и тебя всё равно любят».

ОТРИЦАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОТКАЗ ОТ ПОМОЩИ

Кейс 16. «У нас всё нормально. Это ты сходишь с ума»

Описание ситуации

Данилу 10 лет. Он живёт с мамой, папой и младшей сестрой 7 лет. Отец – кадровый военный, служил на СВО более трёх лет. Вернулся восемь месяцев назад после контузии, ожидает решения медицинской комиссии.

До службы отец был спокойным, уравновешенным. После возвращения он стал раздражительным, резко реагировал на пустяки, ночами не спал. На детей ругался, требовал от них беспрекословного подчинения. Главная трудность – отрицание изменений в своём состоянии и отказ от помощи. На предложение супруги обратиться к врачу он реагировал резко: «У меня всё нормально! Это у тебя проблемы! Это ты сошла с ума!» Мать уже трижды записывалась к психологу, но каждый раз отменяла визит, потому что муж не разрешал, говоря: «К психологам ходить? Ты что, больная?»

Данил помнил, каким отец был раньше. Он слышал, как мать плакала по ночам. Но отец настаивал, что всё в порядке. У Данила появилась навязчивая мысль: «А вдруг я схожу с ума?» Успеваемость упала, на уроке он мог внезапно заплакать. Мать была в растерянности: «Он говорит, что это я сошла с ума. Я уже сама не понимаю, где правда. Может, я действительно слишком чувствительная?»

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Центральная проблема – отрицание ветераном изменений в своём состоянии и перекладывание ответственности на близких: «Не я меняюсь, это вы сходите с ума». Для кадрового военного, чья идентичность построена на силе и самоконтроле, признать потребность в помощи равносильно потере опоры. Отрицание становится защитой: проще убедить других, что «всё нормально», чем столкнуться с собственной уязвимостью.

Основное переживание Данила и его матери – растерянность и сомнения в собственном восприятии. Когда близкий человек настойчиво отрицает очевидные изменения, а эмоции при этом реальны, возникает внутренний конфликт: «Мне кажется или правда что-то не так?» Без внешней поддержки это состояние истощает и может привести к тревожности, снижению самооценки, изоляции.

Психодиагностика: тест «Дерево» (Д. Лампен) – выбор фигурки внизу, отдельно от группы, отсутствие коммуникации; проективная методика «Домики» О. А. Ореховой (чёрно-серые цвета, домик без окон – изоляция); восьмицветовой тест Люшера (серые выборы – отрицание, пустота). *Результат: отрицание отцом очевидных проблем вызывает сомнения в собственном восприятии реальности у ребёнка и дезориентацию в реальности.*

Педагогические риски: школьная дезадаптация на фоне семейного напряжения, развитие тревожных симптомов у ребёнка, эмоциональное выгорание матери, закрепление у ребёнка установки «Моим чувствам нельзя доверять».

Ресурсы: мама сохраняет контакт со школой, ищет поддержки; Данил способен рефлексировать и обращаться за помощью; в школе есть возможность подключить внешние ресурсы; отец не проявляет агрессии к детям.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Поводом для вмешательства в ситуацию стал рисунок Данила: дом с заколоченными окнами. Учитель передала его психологу как свидетельство психологического неблагополучия ребёнка.

В ходе беседы с матерью психолог подтвердил наличие у неё наблюдений, соответствующих действительности: изменения в поведении мужа могут быть последствиями контузии («Вы не виноваты. Но вы не можете вылечить это любовью и терпением – ему нужен врач»). Матери предложили вести дневник наблюдаемых фактов (без интерпретаций), перестать доказывать мужу, что он болен (это лишь усиливает сопротивление), и составить простой план поддержки для себя и детей.

Основной целью работы с ребенком было восстановление доверия к собственному восприятию. Психолог объяснил: «Ты не сходишь с ума. Твои глаза и уши работают правильно. То, что папа говорит “Всё нормально”, не означает, что ты ошибаешься. Это значит, что папа сам пока не видит своих изменений. Это называется “отрицание”». В рамках коррекционной деятельности были освоены элементы техники работы с навязчивыми мыслями: сопоставление тревожных мыслей с фактами. Например, мысль «Я всё выдумываю»; факты: «Папа не спит по ночам», «Я раньше не плакал в школе», «Мама тоже замечает изменения». Использование данного метода помогло Данилу разграничить личные переживания и чужие оценки.

Работа с отцом строилась через официальные каналы. Администрация школы связалась с фондом «Защитники Отечества», описала ситуацию (без нарушения конфиденциальности) и попросила уделить внимание семье. Фонд пригласил отца на мероприятия для ветеранов: встречи, спортивные события и реабилитационные программы. Формулировка приглашения была не директивной («Вам нужна помощь»), а инклюзивной («Мы ждём вас среди своих»). Такой формат, без ярлыков и давления, позволил отцу начать посещать мероприятия, где он мог общаться с людьми, которые имеют подобный жизненный опыт.

Постепенное снижение напряжения в семье наблюдалось по мере того, как жена перестала убеждать мужа в его болезни и сосредоточилась на поддержке детей. Данил, чувствуя, что его переживания признаются ре-

альными, демонстрировал повышение самооценки и снижение тревожности. К середине второго месяца сопровождения отец в результате общения с другими ветеранами начал признавать свои трудности и согласился на медицинское обследование. Мать, получив подтверждение, что её восприятие адекватно, пришла на консультацию к психологу для себя.

Опорные фразы

Для Данила: «С тобой всё в порядке. Если сомневаешься – давай проверим: что ты видишь? что слышишь? что чувствуешь?» «Смотри вокруг. Сверяйся с тем, что видишь и слышишь. Твои глаза и уши работают правильно». «Папа очень устал. Это не навсегда. Скоро всё улучшится».

Для матери: «Ваш муж и его болезнь – это разные вещи. Словами здесь не помочь, нужны профессионалы». «Вы не можете вылечить его любовью. Но вы можете быть рядом, пока он лечится». «Просить помощи для него – не предательство. Это забота о всей семье».

Для отца (через фонд): «Уметь принимать помощь – это по-мужски. Сила не в том, чтобы терпеть в одиночку». «Ваша семья ждёт Вас – не героя, а папу». «Лечиться – значит возвращаться к тем, ради кого воевал».

Результаты:

К концу второго месяца сопровождения отец начал медобследование, стал спокойнее, реже проявлял агрессию по отношению к близким. Сомнения у матери в восприятии событий нивелировались, она начала регулярно посещать психолога для поддержки. Данил перестал говорить «Я схожу с ума», тревожные симптомы снизились, успеваемость начала восстанавливаться. Семья вышла из тупика отрицания и нашла путь к помощи.

Выводы:

1. Отказ ветерана от признания наличия проблем следует рассматривать как защитный механизм, а не как проявление упрямства. Задача специалистов по сопровождению – не в разрушении этой защиты, а в ее деликатном обходе. Это достигается посредством установления доверительных отношений (координаторы, ветеранское сообщество), постепенно вовлекая ветерана в процесс медицинского сопровождения.

2. В ситуациях, когда близкий человек отрицает очевидные проблемы, подросток и родитель могут испытывать сомнения в собственном восприятии реальности. Подтверждение адекватности их переживаний – первая и главная помощь, в процессе которой восстанавливается чувство опоры и способность ориентироваться в происходящем.

3. В случае если ветеран закрыт для прямого контакта, фокус сопровождения смещается на поддержку доступных членов семьи. Работа с ним направлена на восстановление их устойчивости и чувства реальности, что, в свою очередь, снижает общее напряжение в семейных отношениях и постепенно создаёт условия, при которых помощь становится возможной без давления.

Кейс 17. «Я воевал, а вы тут про свои глупости…»

Описание ситуации

Кристине 16 лет. Она живёт с мамой, папой и младшим братом. Отец – доброволец, вернулся четыре месяца назад после ранения: он потерял два пальца, есть осколочные ранения спины и ног. До службы отец был общительным, любил рыбалку, много времени проводил с семьёй.

После возвращения из зоны боевых действий наблюдалось существенное изменение в поведении отца. Отмечалась его социальная изоляция: почти не выходил из дома, общался с сослуживцами по телефону, читал новости либо смотрел военные фильмы. На любые попытки семьи заговорить о чём-то другом, кроме военной тематики, отвечал негативной реакцией. Мать: «Давай обсудим отпуск». Отец: «Люди там гибнут, а ты про отпуск? Я воевал, а вы тут про свои глупости!» Демонстрация Кристиной хорошей оценки сопровождалась комментарием отца: «Тебе бы в окопах побыть». Сын подходит с рисунком – отец отмахивается, то есть происходит явное игнорирование эмоциональных потребностей семьи.

У матери сформировалась стратегия осторожного поведения. У Кристины появилось чувство собственной незначительности и обесценивания ее деятельности (всё, что она делает – «неважно»). Это привело к снижению учебной мотивации. Она злилась на отца, но чувствовала вину. Высказывания Кристины («Он говорит, что наши проблемы – ерунда. Может, он прав? Но тогда зачем вообще что-то делать? Зачем учиться?») отражали кризис, вызванный обесцениванием ее жизненных целей и стремлений.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Ситуация строится на рассогласовании систем ценностей. Отец после возвращения живёт в иной реальности: его приоритеты, масштаб переживаний, понимание «важного» изменились. То, что для семьи является значимыми событиями (оценки, планы, быт), для него становится «ерундой» на фоне пережитого опыта. Это не защита и не желание обидеть – это искреннее затруднение в возвращении к обычной жизни.

Кристина сталкивается с утратой значимости собственных усилий. Когда значимый взрослый, чьё мнение важно, постоянно повторяет «Твои дела – неважны», подросток теряет внутренний компас. Возникает вопрос «Зачем стараться, если то, что для меня важно, для него – пустяк?». Без внешней поддержки это ведёт к апатии, потере мотивации, ощущению «Я живу не ту жизнь».

Психодиагностика: тест Спилбергера – Ханина (высокий уровень личностной и ситуативной тревожности); шкала самоуважения Розенберга (снижена, потеря собственной ценности); методика Дембо – Рубинштейн (разрыв между «я сейчас» и «я хочу» соотносится с фразами отца). СПТ: высокие показатели по шкалам «тревожность», «плохая приспособляемость»; низкие – «отношения с родителями», «социальная активность»,

«самоэффективность». *Результат: обесценивание отцом её жизни привело к утрате учебной мотивации, ощущению бессмысленности, снижению самооценки.*

Педагогические риски: школьная дезадаптация на фоне ценностного кризиса, развитие апатии и потери смысла у подростка, эмоциональное выгорание матери, закрепление у ребёнка установки «Мои усилия не имеют значения».

Ресурсы: мать сохраняет контакт со школой и ищет поддержки; Кристина способна рефлексировать и обращаться за помощью; отец не проявляет агрессии к детям, его поведение – не отвержение, а затруднение в переключении между разными жизненными контекстами.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Сопровождение началось с индивидуальной работы с Кристиной. В ходе доверительной беседы девочка впервые выразила свои внутренние переживания: мать выражала недовольство по поводу ухода мужа на СВО и обвиняла его в предательстве («Ты нас променял на них. Что, с нами не сиделось?»). Кристина была растеряна, поскольку отец утверждал, что его действия были направлены на благо семьи, тогда как мать воспринимала их как выбор, отвергающий семью.

Психолог воздержался от принятия чьей-либо стороны. Он помог Кристине понять, что оба родителя, обе позиции отражают субъективную правду: «Папа ушёл, потому что считал это важным. Мама не хотела его отпускать, потому что боялась за него. Это не значит, что один прав, а другой виноват. Это значит, что у вас теперь разные истории одного события. И ты имеешь право чувствовать и то и другое».

В дальнейшем сопровождение было направлено на проработку чувства нахождения между двумя конфликтующими сторонами. Кристина училась избегать принятия роли судьи или спасателя: не решать, кто прав, не пытаться помирить родителей, не подавлять собственные чувства ради поддержания внешнего спокойствия. Психолог предложил простую опору: «Когда папа говорит: “Ваши дела – ерунда” – это не про тебя. Когда мама заявляет: “Он нас променял” – это тоже не про тебя. Это про их боль, их выбор, их способ справляться. Ты можешь слушать, но не обязана нести это на себе». Таким образом, Кристина получила инструмент для эмоциональной регуляции и разграничения собственных чувств и переживаний родителей.

Затем состоялась беседа с матерью, в контексте которой ей представили возможность выразить свои страхи, обиды и ощущение предательства – всё это реально и имеет право быть. Но важно было помочь матери увидеть: когда обида на мужа звучит при дочери, Кристина оказывается в ловушке лояльности: «Если я люблю папу, я предаю маму, и наоборот». Психолог обозначил, что мать имеет право на собственные чувства («Вы имеете право

на свои чувства. Но Кристине важно слышать не только “Он нас променял”, но и “Ты нам нужна, мы тебя любим”. Ей важно знать, что она не должна выбирать»), а также то, что Кристине важно ощущение собственной значимости, отсутствие необходимости выбора между родителями.

Администрация школы инициировала приглашение отца Кристины к участию в школьной жизни как человека, чей опыт и мнение важны. Ему предложили быть судьёй в конкурсах и спортивных соревнованиях, возглавить совет отцов, помочь в организации безопасного проведения мероприятий. Такой формат дал отцу возможность включиться в жизнь школы и постепенно переориентировать свое внимание на решение бытовых задач.

Опорные фразы

Для Кристины: «Ты не обязана выбирать, кто прав. Ты можешь любить обоих». «Папина война и твоя жизнь – это не конкуренты. Обе важны». «Когда взрослые спорят о прошлом, ты имеешь право строить своё будущее».

Для матери: «Вы имеете право на обиду. Вы не обязаны её прятать или извиняться за неё». «Вы правы, когда признаёте: “Мне больно, я злюсь, я не хотела его отпускать”».

Для отца (через администрацию школы): «Ваш опыт важен для школы. Мы ждём Вас как наставника и эксперта». «Ваша семья скучает по Вам не как по герою, а как по папе, с которым можно поговорить о простых вещах».

Результаты:

К середине второго месяца сопровождения у Кристины зафиксировано снижение проявления феномена обесценивания своей жизни, она вернулась к учёбе и начала строить планы на будущее. Она научилась адекватно воспринимать слова отца и не проецировать их на себя. Мать нашла способ говорить о своих чувствах без страха. Отец стал постепенно включаться в повседневную жизнь, в жизни семьи появились перспективы.

Выводы:

1. Когда система ценностей ветерана меняется после службы, задача сопровождения – не пытаться вернуть его к прежней жизни, а помочь семье выстроить мосты между двумя реальностями. Важно признать значимость опыта отца и одновременно подтвердить ценность повседневной жизни близких, не требуя от кого-либо отказа от своей правды.

2. Если подросток оказывается между конфликтующими нарративами родителей («Он нас променял» / «Вы не понимаете»), приоритет – освободить ребёнка от роли судьи или посредника. Ему нужна опора в том, что он имеет право на свою жизнь, свои чувства и своё будущее независимо от взрослых споров.

3. Вовлечение ветерана в жизнь семьи и школы эффективно через предложение значимых, равноправных ролей. Когда человек может при-

менить свой опыт в качестве наставника, эксперта или организатора, это создаёт естественную почву для диалога и постепенного возвращения к повседневной жизни.

Кейс 18. «Я сам разберусь. Не вмешивайтесь»

Описание ситуации

Ане 8 лет, у неё есть младший брат (4 года). Дети живут с родителями. Отец вернулся полгода назад с СВО после службы по контракту, который он подписал, находясь под следствием по делу о хулиганстве. После возвращения он стал замкнутым, живёт с установкой «кругом враги».

В школе заметили неблагополучие: Аня стала приходить неряшливой, в мятой одежде, с немытыми волосами. Девочка была тревожной, замкнутой, на вопросы отвечала односложно или молчала. Ногти на руках обкусаны, руки расцарапаны. Младший брат не посещал детский сад.

Семья испытывала финансовые трудности. Школа неоднократно предлагала матери помощь в оформлении положенных льгот, но заявления так и не были поданы. Мать часто не бывала дома – она не выдерживала напряжения, оставляла детей с отцом.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Ситуация носит угрожающий характер. Наблюдаются признаки пренебрежения базовыми потребностями детей: недостаточный гигиенический уход, отсутствие оформления социальных льгот, эмоциональная недоступность родителей.

Отец дезадаптирован: психологически он остаётся «на войне», транслирует картину мира, где кругом враги. Мать, не справляясь с напряжением, избегает пребывания дома. Дети фактически остаются без адекватного присмотра.

Аня в силу возраста принимала отцовскую модель мира без анализа. Тревога, которая не находила вербального выражения, проявлялась соматически – у девочки развился энурез. Это сигнал: ребёнок не справляется с напряжением, которое не может обозначить словесно.

Психодиагностика: проективная методика «Домики» О. А. Ореховой: высокий коэффициент эмоционального неблагополучия, в цветовом выборе – серые и чёрные тона, что интерпретируется как тревожность, усталость, истощение нервной системы; рисунок «Семья животных» – животные изолированы друг от друга, фигуры схематичные, без деталей, преобладают тёмные цвета, линии прерывистые. Взрослые защитные фигуры отсутствуют либо изображены формально, что отражает дефицит заботы и базового чувства безопасности. CAT-H (Л. Леопольд и С. Беллак): изоляция, отсутствие поддержки, враждебное отношение взрослых, фиксация на страхе наказания. *Результат: пренебрежение базовыми потребностями, соматический симптом (энурез) как проявление хронического стресса.*

Педагогические риски: угроза здоровью и развитию детей, закрепление искажённой картины мира, социальная дезадаптация, риск дальнейшего ухудшения ситуации.

Ресурсы: школа своевременно зафиксировала неблагополучие и инициировала межведомственное взаимодействие; у Ани сохраняется способность к контакту в безопасной обстановке; есть возможность подключить внешние ресурсы (ПДН, органы опеки и попечительства, соцзащита, фонд «Защитники Отечества»).

Ход психолого-педагогического сопровождения

При первичном домашнем визите социальный педагог и классный руководитель столкнулись с жёстким сопротивлением. Отец в грубой форме отказался от любого вмешательства, подчеркнул свой статус ветерана боевых действий и потребовал не вмешиваться в дела семьи. Мать отсутствовала. Дети выглядели неухоженными, в квартире было холодно, минимум продуктов.

Школа действовала по алгоритму защиты прав ребёнка: администрация обратилась в ПДН, органы опеки, социальные службы и фонд «Защитники Отечества». Межведомственная комиссия приняла решение о направлении детей в детскую больницу для обследования и последующей передачи в СРЦН, чтобы обеспечить безопасность и базовый уход детям.

В период пребывания детей в СРЦН полиция и фонд «Защитники Отечества» продолжили работу с родителями. Отцу предлагали медицинскую реабилитацию в формулировках, которые не задевали его достоинства: «проверка здоровья», «восстановление для возвращения в строй». Матери помогли с трудоустройством и оформлением льгот. Постепенно сопротивление снизилось: отец согласился на реабилитацию, мать – на регулярные визиты социального работника.

Через месяц дети вернулись домой. Задача школы на этом этапе – адаптация Ани. Младшего брата временно отправили к бабушке.

С Аней психолог работал через использование невербальных и проективных методов – разговоры в такой ситуации были бы неэффективны. Девочка не говорила о своём состоянии – она его демонстрировала. На встречах она рисовала, играла в песок, слушала и проигрывала сказки. Сказкотерапия стала ключевым инструментом в сопровождении через истории о героях, которые проходят через трудности и находят поддержку. Аня могла безопасно проживать свои чувства. Психолог создавал пространство, где можно быть разной: «Можно злиться», «Можно бояться», «Можно молчать», «Здесь безопасно».

Опорные фразы

Для Ани: «Можно рисовать то, что хочется». «Герои тоже боятся. И всё равно идут дальше». «Здесь безопасно. Ты можешь не бояться».

Для матери: «Вы не одиноки. Просить помощи – это забота о детях». «Оформить льготы – это не просить милостыню, это право Ваших детей». «Вы имеете право на отдых и поддержку. Вы не обязаны справляться с трудностями в одиночку».

Для отца: «Пройти реабилитацию – это не сдаться. Это значит позаботиться о себе, чтобы быть рядом с теми, ради кого воевал». «Быть сильным – значит уметь принимать помощь, когда она нужна».

Результаты:

Через полтора месяца после возвращения в школу Аня стала опрятнее. Энурез, по словам матери, проявлялся реже. В рисунках и сказочных проигрываниях появились сюжеты с ресурсами и поддержкой. Отец проходит реабилитацию, мать трудоустроена, оформлены льготы. Семья вышла из состояния острого кризиса и приняла помощь.

Выводы:

1. Когда ребёнок младшего школьного возраста принимает искажённую картину мира значимого взрослого без критического анализа, тревога часто проявляется соматически (энурез, расцарапанные руки, замкнутость). Задача специалиста – вовремя идентифицировать эти сигналы и подключить ресурсы, исключая требования вербализации переживаний того, что он не может объяснить.

2. В случае агрессивного отказа родителей от помощи, когда условия жизни детей угрожают их благополучию, алгоритм смещается с убеждения на защиту. Своевременное межведомственное взаимодействие (ПДН, органы опеки и попечительства, соцслужбы, фонд) позволяет обеспечить безопасность ребёнка и одновременно предложить родителям поддержку.

3. Сказкотерапия и песочная терапия являются основными инструментами в сопровождении младших школьников в кризисной ситуации. Данные методы, основанные на использовании метафоры, игровых техник и проективных методик, позволяют ребенку безопасно выразить тревогу, не называя её. Это способствует постепенному восстановлению чувства опоры без необходимости вербализации травматического опыта.

ПОТРЕБНОСТЬ ВЕТЕРАНА В ПОНИМАНИИ, ПРИЗНАНИИ И ПОДДЕРЖКЕ

Кейс 19. «Ты не была там, ты не поймёшь»: потребность в понимании (работа через ребёнка)

Описание ситуации

Роману 42 года, он участник СВО, вернулся шесть месяцев назад. До службы он был открытым, общительным – и в семье, и с окружающими. Теперь он почти не разговаривал с семьёй. На вопросы жены реагировал отрицательно: «Ты не была там, ты не поймёшь».

Алине 15 лет, она его дочь. До возвращения отца она была активной, хорошо училась. Теперь её поведение изменилось: она грубила учителям, зачёркивала написанное в тетради, отказывалась отвечать у доски, на переменах держалась изолированно.

Мать заняла выжидательную позицию: «Всё пройдёт, просто нужно время». Она общалась в специализированных чатах для жён ветеранов и знает, что подобные реакции – часть адаптации, но не решается говорить об этом с дочерью.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

В данной семье переживание трудного опыта у каждого своё. Отец молчал не из безразличия – он не находил слов, чтобы описать пережитое без риска травмирования близких. Алина, не получая обратной связи, решила, что молчание означает отвержение, и отвечала на это протестным поведением: раздражением, грубостью, демонстративным отказом.

Мать общалась в чатах для жён ветеранов и знала, что молчание мужа – часть адаптации, но не решалась говорить об этом с дочерью, опасаясь ещё больше её расстроить. Однако без объяснений Алина интерпретировала состояние как результат собственного поведения или недостатков: «Он молчит – значит, я ему не нужна», «Он злится – значит, я виновата». Эмоциональное напряжение подростка находило выход в школе.

Психодиагностика: тест Спилбергера – Ханина (высокая ситуативная тревожность); СПТ: высокие показатели по шкалам «тревожность», «плохая приспособляемость», «потребность в одобрении группы», «импульсивность»; низкие – «отношения с родителями», «самоконтроль поведения». Результат: высокая тревожность, дефицит отношений с родителями, импульсивность, протестное поведение как способ привлечения внимания.

***Педагогические риски*:** протестное поведение может закрепиться как способ выражения эмоции, что ведёт к школьной дезадаптации, росту тревожности и социальной изоляции подростка.

Ресурсы: Алина сохраняет контакт с педагогами, несмотря на протест. Мать проинформирована и открыта к сотрудничеству. Отец не проявляет агрессии – его молчание является защитой, а не отвержением.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Алина сначала отказывалась от встреч с психологом. Чтобы снизить сопротивление, специалист пригласил её под нейтральным предлогом: «Мы проводили тестирование, есть интересные результаты, нужно перепроверить». В формате дополнительной диагностики предложили тесты на эмоциональное состояние и уровень тревожности. Результаты подтвердили, что важная потребность Алины не удовлетворена, это вызывает тревогу и напряжение. Но Алина не замкнулась – она отвечала, слушала и постепенно начала доверять.

После установления доверительных отношений психолог перешёл к беседе. Алина впервые обозначила свои переживания: «В семье тяжёлый период. Папа не общается, он замкнулся. Я не знаю, что делать». Первоначальная стратегия специалиста заключалась в помощи подростку понять сложность переживаний взрослых: у взрослых бывает опыт, который невозможно передать словами («Ты не обязана понимать всё до конца»), акцентируя внимание Алины на том, что молчание отца не является следствием ее поведения («Достаточно знать: его молчание – не про тебя»).

В дальнейшем психокоррекционная работа строилась по двум направлениям.

Первое – помочь Алине распознавать собственные эмоции: что именно она чувствует, когда зачёркивает написанное, когда грубит, когда хлопает дверью. Психолог исследовал, какую функцию выполняет такое поведение: «Что ты хочешь сказать этим действием? Кому оно адресовано?»

Второе – сформулировать простые, безопасные фразы для контакта с отцом, которые не требуют от него раскрытия, но дают сигнал о поддержке и присутствии. Например, «Папа, я знаю, что я там не была и всего не пойму. Но я тебе очень сочувствую. Я тебя очень люблю». Данные высказывания направлены на поддержание связи без давления.

В рамках отдельной консультации с матерью было объяснено влияние неопределенности на уровень состояния отца (тяжёлая адаптация, ПТСР, нестабильность) на уровень тревожности подростка. Простая, понятная по возрасту информация способствует снижению тревоги гораздо эффективнее, чем замалчивание или излишняя драматизация. Мать согласилась на более открытое и доступное информирование Алины о состоянии отца.

Постепенно происходило снижение эмоционального напряжения у Алины. Подросток научилась обозначать свое эмоциональное состояние фразами типа: «Я боюсь», «Мне обидно», «Я злюсь» вместо «Всё бесит». Она перестала требовать от отца немедленного ответа и освоила стратегию поддержания контакта с отцом: «Папа, я рядом. Мне не нужно, чтобы ты говорил. Просто знай, что я здесь». Протестное поведение в школе снизилось.

Опорные фразы

Для Алины: «Ты не обязана понимать всё до конца. Достаточно знать: его молчание – не про тебя». «Когда хочется зачеркнуть или нагрубить – спроси себя: “Что я хочу сказать этим?”». «Можно сказать папе: “Я не была там, но я тебя люблю”. Этого достаточно».

Для матери: «Простая и понятная информация способствует снижению тревоги подростка гораздо быстрее, чем неопределённость». «Говорите с дочерью о её чувствах, а не только о проблеме папы». «Вы не обязаны быть посредником. Иногда достаточно просто быть рядом».

Результаты:

Через полтора месяца Алина перестала демонстрировать протестное поведение в школе: грубость сменилась сдержанностью, зачёркивание в тетради – аккуратными правками. Она научилась обозначать свои эмоции и использовать простые поддерживающие фразы для контакта с отцом. Отец начал реагировать на её сигналы: кивал, иногда клал руку на плечо. Мать стала чаще обсуждать с дочерью её чувства, а не только ситуацию с отцом. Семья не решила все проблемы, но нашла способ быть в контакте без требования мгновенных изменений.

Выводы:

1. Когда отец молчит из страха травмирования близких, подросток может воспринимать это как личное отвержение и отвечать поведенческими срывами. Задача взрослых – помочь ребёнку отделить состояние взрослого от собственной ценности.

2. Работа с подростком в такой ситуации строится не на убеждении «понять отца», а на распознавании собственных эмоций и освоении простых, безопасных способов контакта. Это снижает протест и возвращает чувство опоры.

3. Адаптированная для возраста информация снижает тревогу, а неопределённость, наоборот, её усиливает. Понятный диалог с родителем помогает восстановлению контакта там, где раньше было напряжение.

Кейс 20. «Я требую, потому что папа требует»: потребность в признании и присоединение ребёнка

Описание ситуации

Андрею 38 лет, он доброволец, вернулся год назад после ранения. Ему казалось, что общество не замечает его подвига. Проявляя агрессию, он требовал признания везде: спорил с учителями, конфликтовал с соседями, активно ходил по инстанциям.

Егор, его сын, 14 лет. До возвращения отца он был спокойным, хорошо адаптированным в школе. Теперь он копировал отцовскую модель поведения: требовал особого отношения, грубил педагогам, конфликтовал с одноклассниками. На замечания педагогов отвечал дерзко: «Мой папа воевал, а вы мне тройку ставите!»

Во время беседы с классным руководителем Егор обозначал свою позицию: «Мой папа всё правильно делает. Нас никто не ценит. Я требую уважения. И вообще, вы мне ничего не сделаете, мой папа – герой».

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Представленная ситуация характеризуется наличием двух взаимосвязанных аспектов, которые нужно анализировать отдельно.

Первый аспект касается поведения отца.

Наблюдается выраженная потребность в признании, которая не находит конструктивных путей реализации. Конфликтное поведение стало для него единственным способом привлечения внимания к себе.

Второй аспект связан с Егором, который копирует поведение отца. Подросток демонстрирует убеждение в том, что агрессивные требования являются эффективным инструментом для достижения статуса и признания. Однако он не дифференцирует основания для такого поведения у отца (статус ветерана) и у себя (отсутствие достижений).

За требованиями Егора стоит попытка утвердиться через подражание отцовской модели поведения («быть как папа») с целью обретения чувства значимости. Отсутствие коррекции поведения подростка может привести к закреплению данного поведенческого паттерна, школьной дезадаптации и потере собственного Я.

Психодиагностика: социометрия Морено (низкий статус в классе); методика Дембо – Рубинштейн (самооценка завышенная, уровень притязаний максимальный, 10 из 10 по всем шкалам); СПТ: все показатели в норме, оценка самоуважения Розенберга – средний уровень. *Результат: завышенная самооценка и максимальный уровень притязаний при среднем уровне самоуважения и при низком социометрическом статусе может отражать либо социально желательный стиль ответов, либо внутреннюю компенсаторную стратегию. Самооценка нестабильна.*

Педагогические риски: конфликты в школе будут нарастать, укрепится установка «Уважение нужно требовать, а не заслуживать», подросток может попасть в асоциальную компанию, потерять интерес к учёбе и развитию.

Ресурсы: у отца много энергии и желания быть полезным, школа может предложить ему конструктивные задачи. Егор хорошо разбирается в компьютерах – это его сильная сторона. Педагоги готовы скорректировать стиль общения с Егором.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Начальная коррекционная работа заключалась в проработке поведения отца. Администрация школы через муниципальные органы инициировала представление Андрея к награде за участие в СВО. Грамоту вручили. После этого директор школы предложил ему стать внештатным советником по патриотическому воспитанию и проводить встречи со старшеклассниками. Данное предложение было сформулировано не как просьба о помощи, а как констатация факта востребованности его опыта в рамках образовательного процесса. Согласие Андрея на данную роль способствовало его интеграции в школьную среду и снижению уровня конфликтности.

Параллельно проводилась психологическая работа с Егором. В процессе бесед выяснилось, что у подростка нет устойчивых дружеских от-

ношений, в классе его не замечают, значимого статуса нет. Его картина мира достаточно чёрно-белая: всё делится на «хорошо» и «плохо», без полутонов и нюансов.

Психолог вместо директивных методов и нотаций ориентировался на исследование внутренних переживаний и чувств Егора. Посредством использования проективных методов и метафорических техник было установлено, что за требованиями («Уважайте меня, мой папа воевал») стоит не столько желание получить признание, сколько глубинная потребность в преодолении страха оказаться незамеченным, остаться на периферии социальной жизни.

Работа строилась по трём направлениям.

Первое – диагностика распознавания чувств. В результате психокоррекционной работы психолог способствовал различению Егором своих переживаний в разных ситуациях: «Когда ты говоришь “Мой папа воевал” – что ты чувствуешь в этот момент? Гордость? Злость? Обиду? Страх, что тебя не заметят?» Постепенно подросток начал осознавать, что за агрессивными требованиями часто скрывается неуверенность в себе и низкая самооценка.

Второе – формирование устойчивой самооценки, не зависящей от статуса отца. Работа психолога была направлена на актуализацию внутренних ресурсов подростка: «Что ты сам умеешь? За что тебя могут ценить другие? Не за папу, а тебя лично?» Совместно был определен интерес Егора к компьютерам – подросток хорошо владеет информационно-коммуникационными технологиями. Увлечение компьютерами, навыки настройки техники стали той сферой, где он мог ощущать свою компетентность, не используя авторитет отца. Работа психолога заключалась в исследовании и коррекции мировоззренческих установок Егора.

Третье – исследование картины мира. Психолог показывал, что мир не делится на «героев» и «никчёмных», что уважение может быть разным и что его можно получать не только через громкие требования, но и в результате повседневных конструктивных действий. Без морализаторства, используя вопросы, стимулирующие критическое мышление («А как ты думаешь, почему к тебе пока не относятся так, как ты хочешь? Что могло бы это изменить?»).

По мере роста уверенности Егора и в связи с успехами в компьютерной сфере (ведение кружка для младших школьников, помощь в настраивании техники) его потребность в агрессивном требовании уважения постепенно снизилась. Он перестал использовать фразу «Мой папа воевал» как главный аргумент.

Педагогам были даны рекомендации: не вступать в споры на его условиях, не обесценивать статус отца, но и не подкреплять требования подростка. Спокойно возвращать к реальности: «Ты сейчас говоришь не о

себе, а о папе. А что ты сам? Ты в компьютерах разбираешься – вот и покажи себя». Единая линия поведения взрослых способствовала снижению провокационного поведения подростка.

После того как отец Егора почувствовал себя признанным в школе, психолог подключил его как союзника. В ходе коррекционной работы с отцом была сформулирована гипотеза: «Сын копирует Вашу модель, потому что сам пока не знает, как заявить о себе. Ему нужна Ваша помощь не в том, чтобы требовать, а в том, чтобы найти своё место. У него есть навык в работе с компьютерами – поддержите его в этом». Отец поговорил с сыном как наставник, одобрил его увлечение компьютерами, перестал транслировать установку «мир нам должен».

Постепенно ситуация стабилизировалась. Энергия отца была перенаправлена в конструктивное русло, а Егор, получив опыт признания собственных компетенций, перестал требовать уважения посредством статуса отца.

Опорные фразы

Для отца: «Ваша энергия и Ваш опыт очень нужны обществу».

Для Егора: «Тебе повезло, что у тебя такой папа!» «Ты сам по себе достоин уважения. Важно уметь уважать себя просто так». «Опирайся на себя, ты справишься».

Для учителей: «Не вступайте в спор. Просто напоминайте: “Отвечай за себя”».

Результаты:

К концу второго месяца сопровождения Егор перестал использовать статус отца как аргумент в конфликтах. Он начал помогать в работе с аппаратурой на всех школьных мероприятиях – это стало его собственной зоной компетентности, где его замечали и ценили без ссылок на папу. Отец получил официальное признание (грамота), включился в работу советника, открытые конфликты с педагогами и соседями прекратились. Семья не стала идеальной, но нашла устойчивый баланс: отец реализует потребность в признании через вклад, сын строит собственную идентичность через дело.

Выводы:

1. Потребность ветерана в признании является законной и естественной. Важно дать ей возможность для реализации, направив активность в конструктивное русло. Тогда она перестаёт быть источником напряжения и становится ресурсом для самого ветерана, для школы и семьи.

2. Подростки часто копируют конфликтные модели родителей, принимая агрессивные требования за силу. Задача сопровождения – помочь отделить наследуемый статус от личной идентичности и показать, что уважение формируется посредством собственных действий, а не через чужие заслуги.

3. Успех работы с подростком во многом зависит от согласованности действий педагогов. Если все взрослые реагируют на требования ребёнка спокойно, без споров, возвращая его к собственной ответственности, провокационное поведение снижается быстрее. Разрозненные реакции, наоборот, закрепляют конфликтную модель.

Кейс 21. «Ты уже не тот. Но ты всё ещё мой папа»: потребность в принятии (физическая травма)

Описание ситуации

Кате 14 лет. Отец, Сергей, вернулся полгода назад после тяжёлого ранения (ампутация ноги, тяжёлое ранение в брюшную полость). Он сильно похудел, поседел, его почти не узнать.

До СВО отца и дочь связывали общие интересы: совместные поездки, активный отдых, много времени проводили вдвоём. Мать работала педагогом в музыкальной школе, помогала мужу в бытовых проблемах. Отец, несмотря на слабость, был самостоятелен в быту, сохранял оптимизм и интерес к жизни.

Когда отец был на СВО, Катя обращалась к психологу – было ожидание, неизвестность, страх за него и за семью. После возвращения отца из зоны военных действий девочка не смогла принять его новый физический облик.

Она испытывала страх – физиологический, телесный страх перед тем, как сильно изменился отец. Ей было трудно на него смотреть, она боялась телесного контакта, боялась сделать ему больно или «заразиться». Одновременно она испытывала стыд и вину за свое чувство. Катя подавляла эти чувства, даже не признаваясь в них себе. Если отец или мать просили о помощи – она помогала, делала, что нужно, но внутреннего контакта не было.

Девочка перестала звать друзей в гости, избегала разговоров об отце, на вопросы отвечала односложно. Родители воспринимали её состояние как пубертатный период. У Кати наблюдались психоэмоциональные нарушения (сниженный фон настроения, потеря интереса к любимым занятиям, быстрая утомляемость, нарушение сна, чувство безнадёжности и самообвинение). Внешне она держалась, но внутренних ресурсов уже не оставалось.

На индивидуальной встрече с психологом Катя сначала не проявляла вербальной активности. Затем обозначила свое состояние: «Я понимаю, что он не виноват. Но я не могу. Я смотрю на него и вижу чужого человека. Мне страшно. И мне стыдно, что я его боюсь».

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Катя оказалась в ситуации, где её естественный физиологический страх перед изменившимся обликом отца вступил в противоречие с любо-

вью к нему и чувством долга. Неспособность принять измененную внешность значимого взрослого вызвала у нее чувство вины, она не могла признаться в этом ни себе, ни родителям.

Отец, несмотря на тяжесть травм, сохранял оптимизм и самостоятельность, что создавало диссонанс между его усилиями и ее эмоциональным откликом: «Он старается, а я не могу». Мать, в свою очередь, интерпретировала проявления дочери как типичные для данного возраста, не видя связи с возвращением мужа и его травмированным телом.

Отсутствие адекватной психологической поддержки и проработки данного состояния Кати несло в себе значительные риски (развитие симптомов подавленного состояния, социальная изоляция, закрепление чувства вины и потеря контакта с семьёй).

Психодиагностика: тест Спилбергера – Ханина (высокая личностная тревожность); опросник детской депрессии М. Ковак (высокий уровень подавленного состояния); проективный рисунок «Человек под дождём» (человек без зонта, сжатая поза в уголке листа, беззащитность). СПТ: высокие показатели по шкалам «тревожность», «плохая приспособляемость, зависимость». *Результат: высокая личностная тревожность, высокий уровень хронического внутреннего напряжения, подавленного состояния, низкая социальная адаптация, зависимость; проективно – чувство беззащитности, подавленность.*

Педагогические риски: уход в самоизоляцию, закрепление установки «Мои чувства неправильные», потеря контакта со значимым взрослым, развитие симптомов подавленного состояния.

Ресурсы: Катя уже имела опыт работы с психологом (в период ожидания отца), что облегчало установление контакта. Мать, хотя и не связывала проблемы дочери с возращением отца, не отказывалась от взаимодействия.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Первоначально классный руководитель выявила отклонения в поведении Кати и направила её к психологу. Специалист, зная историю семьи, предложил провести диагностику.

На основании тестирования психолог настоятельно рекомендовал матери обратиться к детскому психиатру для оценки состояния дочери и возможной медикаментозной поддержки. Мать согласилась. Дальнейшая работа психолога проводилась на фоне лечения, назначенного врачом.

Работа психолога с подростком. Психологическое сопровождение продолжалось около шести недель, прежде чем она смогла признаться в своих чувствах. На начальных этапах она молчала, избегала длительного контакта, наблюдались односложные ответы. Психолог избегал давления,

вместо директив использовал проективные формы работы (рисование, метафорические карты) как инструмент для косвенного выражения эмоционального состояния девочки.

Прорыв в вербализации страхов. В ходе одной из терапевтических сессий Катя заплакала, что сигнализировало о ее глубинном страхе. Она призналась, что боится отца – не как человека, а как «чужого тела». Этот страх проявлялся в избегании физического контакта с отцом, опасениях причинить боль, а также в тревоге за собственное здоровье. Оказывая помощь по просьбе, она испытывает значительное психоэмоциональное напряжение, а затем требуется много времени для восстановления своих сил. Ей стыдно за этот страх, но она не может справиться самостоятельно со своим состоянием.

Психолог отказался от использования шаблонных фраз типа «Всё нормально», предложил альтернативную стратегию совладания: «Ты не обязана перестать бояться. Ты не обязана делать вид, что ничего не изменилось. Страх – это наша защита. Он не делает тебя плохой. Он просто есть. С ним можно жить, постепенно привыкая».

Для иллюстрации принципов совладания психолог привёл пример из медицинской практики: «Врачи тоже боятся. Им может быть страшно, противно, тяжело смотреть на раны. Но они не отворачиваются. Они делают то, что нужно: обрабатывают, перевязывают, помогают. Не потому, что они ничего не чувствуют, а потому, что они выбрали эту профессию, несмотря на чувства. Ты не врач, но ты сейчас делаешь то же самое: помогаешь, когда просят, не отворачиваешься окончательно. Это не “я плохая”. Это “я справляюсь”».

Данная работа психолога с подростком привела к значительному изменению в состоянии Кати: впервые за несколько встреч был установлен зрительный контакт со школьницей, что свидетельствовало об значительном уровне доверия и готовности к дальнейшей работе.

Работа строилась по нескольким направлениям.

Первое – легализация страха. Психолог помогал Кате называть то, что она испытывает, без самоцензуры: «Ты боишься. Это трудно, но это факт. Ты не выбирала этот страх. Он пришёл сам. С ним можно работать, но не нужно его стыдиться».

Второе – отделение образа отца от его физического состояния. Посредством использования рисуночной техники и метафорических карт Катя постепенно училась видеть в отце не только изменившееся тело, но и человека, которого она знала и любила.

Третье – работа с виной. Специалист работал с Катей над переосмыслением ее эмоциональных реакций. Подчеркивалось, что возможно одновременное существование любви к отцу и страха, обусловленного наблюдаемыми изменениями в облике отца, без возникновения чувства

вины («Ты не виновата в том, что тебе страшно. Ты не виновата в том, что он изменился. Ты можешь любить его – и одновременно бояться того, что видишь»).

Параллельно психолог работал с матерью. Было объяснено, что состояние Кати – не проявление пубертатного периода, а реакция на возвращение тяжело раненного отца. Матери было рекомендовано перестать интерпретировать изменения дочери как возрастные и перейти к открытому диалогу о её чувствах, избегая их оценивания.

Постепенно на фоне медикаментозной поддержки и психологической работы состояние Кати стабилизировалось. Отмечалось снижение избегающего поведения по отношению к отцу, она могла находиться с ним в одной комнате. Страх не исчез, но перестал быть парализующим, что свидетельствует об успешной адаптации к новым условиям.

Опорные фразы

Для Кати: «Ты боишься – это нормально. Наша физиология так устроена: мы пугаемся того, что изменилось, стало незнакомым. Это не делает тебя плохой дочерью». «Ты не обязана перестать бояться. Ты не обязана делать вид, что ничего не изменилось. Страх – это защита. Он просто есть». «Ты помогаешь, когда просят – это уже много. Ты делаешь то, что нужно. А чувства внутри – с ними можно работать постепенно». «Врачи тоже боятся. Но они делают то, что нужно. Ты делаешь то же самое. Это не слабость – это мужество».

Для матери: «Состояние Кати – не “подростковый возраст”. Это реакция на возвращение тяжело раненного отца. Ей нужна помощь, а не ожидание, что “само пройдёт”». «Говорите с дочерью о её чувствах, не оценивая их. Она и так себя винит».

Результаты: на фоне лечения, назначенного психиатром, и психологического сопровождения состояние Кати нормализовалось. Отец восстановился, окреп. Отношения отца и дочери полностью восстановились. После 9-го класса Катя поступила в медицинское училище.

Выводы:

1. Возвращение тяжело раненного родителя может вызывать у подростка страх – нормальную физиологическую реакцию на изменившийся облик близкого человека. Данное чувство не означает отсутствия любви; оно требует признания и проработки, а не подавления.

2. Состояние подростка в такой ситуации легко идентифицировать как возрастной кризис. Задача специалиста – не соглашаться с родительской версией «перерастёт», а провести диагностику и при необходимости направить к специалисту.

3. Легализация страха и отделение его от образа родителя как личности помогает снизить внутренний конфликт и открывает путь к постепенному восстановлению контакта.

Кейс 22. «Я боюсь, что вы от меня откажетесь»: потребность в поддержке

Описание ситуации

Игорю 36 лет, он мобилизованный, вернулся полгода назад. Он не мог найти постоянную работу – работодатели отказывали из-за его нестабильного эмоционального состояния: повышенной раздражительности, замкнутости, трудностей с концентрацией внимания. Он пытался участвовать в домашних делах, но бытовые задачи давались тяжело: убрал – жена переставила вещи обратно; сходил в магазин – забыл половину списка. Постепенно закреплялось ощущение собственной бесполезности.

Жена Оксана устала от двойной нагрузки. Она искренне пыталась помочь, но муж слышал в её словах не поддержку, а подтверждение своей бесполезности. Её фразы «Давай я сама уберу, ты только хуже сделаешь» – это истощение, а не злость. Но Игорь воспринимает это как подтверждение: «Я не справляюсь, семье лучше без меня».

На встрече с психологом дочь Лиза, 13 лет, обозначила: «Папа сказал дома: “Вы от меня откажетесь”. Он так боится, что мы его бросим. Я тогда на маму разозлилась. Она его всё время критикует, переделывает. Я подумала: это она виновата, что он так думает». Лиза начала защищать отца – в том числе от маминых замечаний. Она постоянно принимала его точку зрения, спорила с матерью, а потом плакала от бессилия.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Отец после возвращения столкнулся с тем, что привычные бытовые вещи стали даваться с трудом. Он ошибался, но вместо того чтобы разделить нагрузку, семья неосознанно переходила в режим контроля. Жена делала сама, потому что «так быстрее и надёжнее», но Игорь слышал в этом: «Ты не нужен, ты только мешаешь».

Лиза взяла на себя непосильную эмоциональную ношу. Услышав от отца о его страхе, она заняла позицию его защитника. Она обвиняла мать в нелюбви к отцу и пыталась спасти его от маминой критики. Это закрепляло в семье треугольник: мать – «агрессор», отец – «жертва», Лиза – «спасатель». Каждый застревал в своей роли, и никто не мог из неё выйти самостоятельно.

Такое положение привело Лизу к состоянию хронической тревоги, чувству вины («Я не могу его защитить»), а также к отчуждению от матери. Без профессиональной помощи такое положение грозило разрушению и детско-родительских отношений, и семьи.

Психодиагностика: тест Б. Н. Филлипса (высокая тревожность, не связанная со школой, а проецируемая из дома); социометрия Дж. Морено (нормальный статус в классе, агрессии нет); шкала самоуважения Розенберга (нормальная самооценка при гиперответственности). СПТ: высокие показатели по шкалам «тревожность», «плохая приспособляемость»; низ-

кие – «отношения с родителями», «самоконтроль поведения» (истощение); средние – «социальная активность» (в школе норма). *Результат: семейный треугольник «спасатель – жертва – агрессор», дочь в роли спасателя.*

Педагогические риски: развитие у подростка тревожных симптомов и гиперответственности, закрепление у отца выученной беспомощности, социальная изоляция семьи, риск усиления внутрисемейного напряжения, разрыв отношений между дочерью и матерью.

Ресурсы: мать сохраняет контакт со школой и готова менять стиль общения. Лиза осознаёт свои страхи и открыта к диалогу. Отец стремится быть полезным, но не находит подходящего формата.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Работа психолога с Лизой. Специалист создал пространство, где девочка смогла озвучить главный страх: «Вдруг он уйдёт, потому что мы его не ценим», а затем – и обиду на мать: «Она его не любит. Она только критикует. Я одна его защищаю».

Психолог не стал спорить, избегая обесценивания её чувства: «Ты очень хочешь его защитить. Это от любви. Но ты не можешь быть взрослой за двоих. Твоя задача – быть дочерью, а не адвокатом». Были отработаны простые фразы поддержки, которые Лиза могла использовать без войны с матерью и снявшие с неё груз ответственности за происходящее в семье. Таким образом, была проведена работа по разграничению ролей, а также формированию навыков эффективной коммуникации.

Параллельно велась работа специалиста с матерью. Психолог помог матери увидеть, как её склонность к самостоятельному решению проблем («Давай я сама») транслировало мужу сообщение о его некомпетентности и ненужности («Ты не нужен»), даже если за этим стоит усталость и желание помочь. Было выявлено, что дочь воспринимает её поведение как отвержение отца. Мать не осознавала глубины переживаний Лизы. Осознание влияния своего поведения на дочь вызвало у Оксаны сильную эмоциональную реакцию (расплакалась), что свидетельствовало о готовности к изменениям.

Коррекционная стратегия. Специалист предложил другой формат: не переделывать за мужем, а просто говорить «спасибо» за его усилия, даже если выполнено неидеально. («Пусть вилка лежит не на том месте – не страшно. Пусть в магазине забыл половину – в следующий раз напишем список вместе. Главное – не подкреплять его убеждение «Я бесполезен» и не давать Лизе новых поводов вставать на его защиту.)

Психолог инициировал разговор матери с Лизой. Мать обозначила свою позицию следующим образом: «Я не перестала любить папу. Я просто устала. И я не знала, что тебе так больно». Лиза плакала, но впервые за

долгое время не спорила, что свидетельствовало о снижении ее защитной позиции к принятию слов матери.

После начала позитивных изменений школа подключила внешние ресурсы для поддержки ветерана. Через фонд «Защитники Отечества» Игорю предложили участие в группе взаимопомощи для ветеранов, сталкивающихся с похожими трудностями. Сначала он отказывался, но Лиза мягко сказала: «Папа, попробуй. Я хочу, чтобы тебе стало легче». Он согласился. Контакт с людьми, которые имеют схожий жизненный опыт (участие в СВО), способствовал снижению чувства изоляции.

Опорные фразы

Для Лизы: «Ты не обязана спасать папу. Твоя задача – быть рядом как дочь». «Твои чувства важны, но ты не несёшь ответственность за взрослые решения». «Сказать: “Я вижу, как ты стараешься” – уже огромная поддержка. Тебе не нужно воевать с мамой».

Для матери: «Ваша помощь не должна звучать как “отойди, я сделаю лучше”. Это читается как “ты не нужен”». «Разрешите ему ошибаться в быту. Ошибка – не повод для замены, а повод для поддержки». «Не переделывайте за ним. Пусть будет неидеально. Это лучше, чем он почувствует себя бесполезным». «Ваша дочь видит в Вас врага, который не любит папу. Это не так. Но ей нужно это услышать от Вас».

Для отца: «Вы не один. Семья ценит не идеальность, а Ваше присутствие и старания». «Быть нужным – значит делать шаги, даже если они маленькие». «Принимать помощь от тех, кто рядом, – это не слабость, а доверие».

Результаты:

К концу второго месяца сопровождения отец перестал ощущать себя лишним в семье, нашёл подработку, соответствующую его текущему ритму восстановления. Лиза освободилась от роли спасателя, перестала обвинять мать, уровень тревоги снизился, она вернулась к обычным подростковым интересам. Мать перешла от гиперконтроля к партнёрскому стилю поддержки и восстановила диалог с дочерью. Семья вышла из треугольника «агрессор – жертва – спасатель» и нашла устойчивый способ поддерживать друг друга.

Выводы:

1. Поддержка ветерана в период адаптации – это не выполнение задач за него, а признание его усилий и готовность принимать неидеальный результат. Гиперконтроль и стремление переделать транслируют отвержение и разрушают самооценку.

2. Подростки в кризисных семьях часто берут на себя несвойственную эмоциональную ответственность и встают в позицию спасателя, обвиняя другого родителя. Задача сопровождения – помочь ребёнку выйти из этого треугольника, освободить его от роли защитника и вернуть ему право быть просто дочерью или сыном.

3. В семье, где один из родителей утратил веру в себя, другой родитель может неосознанно занять позицию гиперконтролера, а ребёнок – позицию спасателя. Выход из этого треугольника возможен через восстановление диалога между родителями и чёткое обозначение границ ответственности для подростка. Когда мать перестаёт быть «агрессором» (через гиперконтроль), а дочь больше не выполняет роль спасателя (через войну с матерью), у отца появляется пространство, чтобы постепенно вернуть себе чувство собственной нужности.

ДЕТСКОЕ ОДИНОЧЕСТВО СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ

Кейс 23. «В поисках привязанности»: повторяющаяся травма

Описание ситуации

Свете 5 лет, она посещает старшую группу детского сада. Интеллектуально девочка развита по возрасту. При этом она не приучена к порядку, плохо владеет навыками самообслуживания, у неё слабо развита мелкая моторика – она не держит карандаш, избегает лепки и рисования.

Девочка не плачет. В ситуациях, которые вызывают слёзы у сверстников, она замирает, отворачивается или молча отходит. Она вздрагивает от резких звуков, стука, неожиданного приближения взрослого. Света безынициативна: нет контакта с детьми, отсутствует инициатива в игре, на занятиях отвечает только по прямой просьбе. Во время дневного сна она не спит, лежит с открытыми глазами.

Отец – участник СВО, импульсивный, склонный к алкоголю и вспышкам раздражения. В прошлом были конфликты в семье, привлечение к административной ответственности. Биологическая мать лишена прав. Отец передал Свету на воспитание своей матери в другой регион, затем – женщине, с которой жил. Пока был на службе, он заключил новый брак. Вернувшись, забрал дочь к молодой жене, которая относится к ребёнку холодно: не разговаривает, не играет с девочкой, не интересуется её делами; физического насилия нет. Взрослые часто ссорятся, слышны крики, обстановка в доме напряжённая.

Бабушка пытается оформить опеку, отец отказывается от данного предложения. Воспитатели отмечают: после выходных Света приходит подавленной, с тёмными кругами под глазами, боится возвращаться домой. На просьбу нарисовать семью она реагирует отрицательно, на вопрос «Кого ты любишь?» отвечает молчанием. Иногда девочка называет мамой кого-либо из сотрудниц детского сада, кто проявляет к ней тёплое отношение.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Ситуация характеризуется глубокой нестабильностью в отношениях привязанности и хроническим стрессом. Многократная смена значимых взрослых, отсутствие предсказуемой заботы и напряжённая до-

машняя обстановка формируют у ребёнка устойчивую модель ожидания угрозы.

Отсутствие плача – это адаптация к среде, где слёзы не приводили к утешению со стороны взрослого. Девочка усвоила, что сигнализировать о чём-либо бесполезно. Вздрагивание от резких звуков и движений отражает постоянное внутреннее напряжение: нервная система работает в режиме ожидания опасности. Безынициативность и избегание контактов – это способ снизить риск агрессии или отвержения. Попытки называть мамой любую взрослую женщину, проявляющую заботу, указывают на выраженный дефицит стабильной привязанности.

Психодиагностика проводилась в игровой среде (песок, игрушки) в связи с отказом от рисования и вербального контакта. В песке не строила, пересыпала песок, закапывала фигурки, воспроизводила сценарий «спрятать – потерять – найти». *Результат: высокий уровень тревоги, потребность в защите. Соматический симптом (энурез) как следствие хронического невербализуемого стресса.*

Педагогические риски: закрепление эмоциональной уплощённости, социальная самоизоляция, задержка развития навыков самообслуживания и коммуникации, углубление педагогической запущенности, усиление страха перед взрослыми.

Ресурсы: интеллектуальная сохранность, относительный контакт с педагогами детского сада, готовность бабушки обеспечить стабильный уход, возможность подключить внешние службы (органы социальной защиты).

Ход психолого-педагогического сопровождения

Психолог предложил Свете простые занятия с песком, крупой, крупными паззлами, пальчиковые игры. Использовались также простые телесные техники: вместе сжимали и разжимали кулачки под музыку, дышали животом. Особенно Свете нравились элементы психогимнастики: показывать, как сердится ёжик (брови сдвинуты, спина круглая), как зайчик боится (замирает, прижимает уши), как котёнок просыпается и потягивается. Это помогало ей безопасно проживать эмоции через тело, не объясняя их словами.

Воспитатели ввели утренний ритуал встречи: одна спокойная фраза, обращённая только к Свете, взаимодействие без резких движений, с предупреждением перед любым прикосновением. Психолог объяснил педагогам: когда девочка называет кого-то мамой, это не каприз и не ошибка, а попытка восполнить дефицит. Корректировать данное обращение нужно, но в мягкой форме.

Воспитатель и педагог-психолог подготовили характеристику и инициировали обращение администрации детского сада в органы опеки. В документе зафиксировали наблюдаемые факты: отсутствие плача в стрессо-

вых ситуациях, реакция испуга на обычные звуки, отсутствие инициативы в контактах, педагогическая запущенность при сохранном интеллекте, напряжённая обстановка в доме.

Посещение сотрудниками органов опеки семьи. Разговор строился как предложение поддержки. Отец сначала отказывался, говорил, что «сам разберётся», но после нескольких бесед согласился на временную передачу Светы бабушке.

Опорные фразы

Для Светы (через метафоры и игротерапию): «Здесь как в норке у зайчика: тихо и никто не пугает». «Была льдинка – замёрзла, боялась. А теперь льдинка растаяла, стала весёлым ручейком. Журчит, бежит, никого не боится». «Белочка прыгает по веткам: туда-сюда, туда-сюда. Ей везде интересно. И тебе можно».

Для воспитателей: «Предупреждайте о своих действиях. Пусть Ваши прикосновения будут ожидаемыми». «Света не плачет, потому что на её слёзы никто не реагировал. Замечайте её, утешайте, даже если нет слёз». «Если Света называет Вас мамой, аккуратно поправьте: “Я – не мама, я... но я рядом”».

Для органов соцзащиты: «Ребёнок не проявляет эмоций в стрессе, вздрагивает от обычных звуков, избегает контактов. Нуждается в стабильной, безопасной среде». «Домашняя обстановка напряжена, забота минимальна. Требуется временная стабилизация и поддержка взрослого».

Для отца (через органы соцзащиты): «Временная передача бабушке – не лишение Вас прав. Это способ дать дочери тишину и стабильность, пока Вы сами приводите дела в порядок».

Результаты:

К концу первого месяца сопровождения отец согласился на временную передачу Светы бабушке. Со слов бабушки, в новом детском саду девочка стала спокойнее, начала засыпать днём, пробует рисовать. Впервые заплакала после незначительной травмы – это признак восстановления базового доверия к взрослому.

Выводы:

1. Отсутствие плача и «замирание» в стрессовых ситуациях – это не проявление стойкости, а адаптация к среде, где сигналы о помощи не получали адекватного отклика. Задача сопровождения – создать предсказуемые и безопасные условия, в которых ребёнок постепенно сможет научиться просить о поддержке.

2. Отсутствие постоянного, надёжно привязанного взрослого способствует подавлению естественных реакций ребёнка, таких как плач, привлечение внимания, он «замирает». Это состояние не является признаком спокойствия, а, скорее, свидетельствует об остановленном развитии способности к формированию близких отношений.

3. Другая стратегия поведения при дефиците привязанности – отчаянный поиск объекта привязанности: ребёнок называет мамой любого эмпатичного взрослого, тянется к каждому, кто улыбнулся. Подобное поведение ребенка, обусловленное страхом одиночества, препятствует формированию у него способности к разграничению надежных и ненадежных взрослых, что может иметь долгосрочные последствия для его развития.

Кейс 24. «Я должна справляться сама»: панические атаки как приступ одиночества

Описание ситуации (внешние обстоятельства)

Вере 13 лет. Оба родителя – кадровые военнослужащие, папа – офицер, мама – прапорщик. С февраля 2022 года они находятся в зоне СВО. Старшая сестра – студентка, живёт в другом городе. Вера живёт с бабушкой и дедушкой по линии отца. Бабушка и дедушка по маминой линии живут в Украине. Два года назад связь с ними прервалась, их состояние и судьба неизвестны.

Бабушка и дедушка, с которыми живёт Вера, способны самостоятельно вести быт и заботиться о себе. Бабушка выполняет необходимые повседневные задачи: отводит к врачу, следит за режимом, старается поддержать внучку. Однако её возможности в эмоциональной поддержке Веры ограничены – она не всегда может распознать и разделить переживания подростка.

Родителям поддерживать регулярную связь по мобильному телефону с Верой удается не всегда. Они приезжают в отпуск примерно раз в полгода. Вера их ждёт, любит, но при встрече не чувствует эмоционального отклика. Родители остаются отчуждёнными, резкими, непредсказуемыми в проявлении гнева и раздражения. Вера понимает: на родителях колоссальное напряжение службы, но это не облегчает ситуацию.

В школе Вера активна: участвует в мероприятиях, посещает смены для детей участников СВО. В её населённом пункте много таких семей, поддержка среди сверстников есть.

В 13 лет Вера обратилась к педагогу-психологу с жалобами на состояния, напоминающие панические атаки (приступы острого страха с выраженными телесными проявлениями). Учителя замечали у Веры сильную дрожь, остановившийся взгляд, невозможность говорить и двигаться. Приступы возникали внезапно – на уроке, в столовой, на линейке.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Внешне Вера производит впечатление благополучного подростка: она умна, активна, ресурсна. Однако за этим внешним благополучием накапливается хроническое напряжение.

Представленные в описании ситуации поведения родителей (непредсказуемые вспышки гнева, эмоциональная отчуждённость) привели к то-

му, что подросток не чувствует себя в безопасности даже в их присутствии. Она привыкла постоянно угадывать их настроение, стараться не провоцировать. Такая хроническая бдительность, невозможность расслабиться рядом с теми, кто должен быть главной опорой, создаёт постоянное внутреннее напряжение, которое может проявляться в виде состояния, подобного паническим атакам.

Дополнительный груз тревоги – неизвестность о судьбе маминых родителей, которые живут в Украине. Связь с ними прервалась два года назад, и Вера не знает, живы ли они, что с ними происходит. Она домысливает самое страшное.

Формально Вера не одна – она живёт с бабушкой и дедушкой по линии отца. Бабушка функциональна: может накормить, отвести к врачу, обеспечить режим, но стать для Веры безопасным взрослым, которому можно доверить свои страхи, она не может. Эмоциональной опоры рядом нет.

Вера привыкла справляться сама с ситуацией. Она не жалуется, не просит помощи, не показывает слабости. Но хроническое напряжение без поддержки значимого взрослого накапливается и истощает ребёнка. Внезапные эпизоды сильного неконтролируемого страха, которые начались у нее в 13 лет, – сигнал о том, что нагрузка стала слишком велика, а рядом нет взрослого, который мог бы обеспечить предсказуемую безопасность. К этому добавляются обычные трудности подросткового возраста: гормональная перестройка, эмоциональная нестабильность, поиск себя. Вера оказывается в ситуации, когда справляться в одиночку становится невозможно.

Психодиагностика: тест Спилбергера – Ханина (высокая личностная тревожность); опросник детской депрессии М. Ковак (высокий уровень депрессивной симптоматики); СПТ: высокие показатели по шкале «тревожность», избыточно низкие показатели по шкалам «плохая приспособляемость, зависимость», «потребность в одобрении группы», «импульсивность», низкие – «отношения с родителями», избыточно высокие по шкалам «самоконтроль поведения», «социальная активность». *Результат: высокая личностная тревожность и депрессивная симптоматика при избыточно высоком самоконтроле и социальной активности по СПТ (сверхнормативный профиль). Хроническое перенапряжение, связанное со стремлением соответствовать ожиданиям («быть правильной») и скрывать собственное неблагополучие. Внезапные эпизоды сильного неконтролируемого страха возникают как срыв компенсации на фоне отсутствия надёжного взрослого и эмоциональной поддержки.*

Педагогические риски: усиление приступов неконтролируемого страха, избегание школы, подавленное состояние.

Ресурсы: Вера сама обратилась за помощью; есть опыт участия в программах для детей участников СВО; бабушка функциональна; школа готова включиться.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Психолог объяснил Вере, что состояния, напоминающие панические атаки, возникают не потому, что с ней что-то не так, а потому, что организм долго работал на пределе без поддержки. На встрече были названы основные страхи: непредсказуемая реакция родителей, неизвестность за маминых родных, одиночество.

Психолог связался с бабушкой и настоятельно рекомендовал медицинское обследование. Вера начала лечение у детского психиатра.

Психолог помог Вере составить список людей в школе, к которым она может обратиться: классный руководитель, подруга, сам психолог. Вера постепенно осознала факт: она не одинока, рядом есть люди, которые хотят ей помочь. В школе к ней относятся с принятием, а просьба о поддержке – не слабость, а естественная часть человеческих отношений.

С учителями договорились: кодовая фраза «Мне нужно к психологу» даёт право выйти из класса без вопросов; после приступа возвращение в класс происходит без обсуждения и лишнего внимания.

Вера освоила техники самопомощи при наступлении приступов: дыхание, телесные якоря (лёгкое нажатие на точку между ключицами, сжимание пальцев ног в обуви, фокус на холодовой точке), заземление, сжимание-разжимание рук.

Каждый вечер Вера писала пять благодарностей себе и пять благодарностей кому-то из окружения – даже за самые малые события: улыбку, внимание, смешную шутку.

Важным этапом была работа с подавленной злостью Веры. Она боялась злиться на родителей («им же тяжело»). Психолог дал разрешение: письмо гнева (не для отправки, с последующим разрыванием), физический сброс (сжать-разжать кулаки), вербальная формула («Я имею право злиться, это не делает меня плохой»). После того как Вера разрешила себе злиться, частота приступов неконтролируемого страха заметно снизилась.

И, наконец, тревога неизвестности. Связи с маминими родителями нет, информации нет. Психолог не пытался убрать тревогу или заменить её ложным оптимизмом. Он помог Вере признать: «Ты не можешь это контролировать, ты не знаешь, что с ними, и ты не виновата в этом». Вера написала письмо (неотправленное), выплеснула страх и тоску, психолог просто был рядом. Закрепили формулу: «Я не знаю, что с ними. Это тяжело. Но я могу жить дальше, даже не зная». Тревога не ушла, но перестала быть парализующей.

Опорные фразы

Для Веры: «Просить о помощи – естественно. Люди хотят помогать, так устроен человек». «Неизвестность – это тяжело. Но и это когда-то закончится. А пока живи дальше». «Родителей не выбирают. Родители как погода: управлять не можем, но можем защищаться». «Ты не одна. В шко-

ле и вокруг есть люди, которые готовы поддержать. Важно это заметить и разрешить им быть рядом».

Для учителей: «Не ждите от неё постоянной силы. Она имеет право уставать». «Резкие голоса и неожиданные действия запускают тревогу. Предупреждайте, говорите спокойно». «Если начинается приступ – не спрашивайте “Что случилось?”. Просто выведите, посидите рядом, дайте время».

Результаты:

Уже через два месяца на фоне лечения внезапные приступы страха почти прекратились. За год Вера заметно укрепилась: она стала увереннее, научилась выстраивать надёжные конструктивные отношения с людьми. В школе она заняла лидерскую позицию в «Движении первых».

Выводы:

1. Острый приступ страха с телесными проявлениями у подростка – это ощущение, что в самый страшный момент ты остаёшься один и никто не может помочь. Тело фиксирует: опасность рядом, а опоры нет. “Лечить” надо не приступ, а одиночество и отсутствие предсказуемого безопасного взрослого.

2. Непредсказуемый гнев взрослого страшнее, чем стабильно плохое обращение. Ребёнок никогда не знает, что вызовет вспышку агрессии, и живёт в режиме постоянной бдительности. Это истощает психику сильнее любой открытой агрессии. Единственное, что возвращает безопасность, – повторяющиеся предсказуемые действия взрослого, а не обещания.

3. Если семья недоступна, школа может стать главным местом, где ребёнок обретает устойчивость. Психолог не исправляет родителей, а даёт конкретные инструменты: телесные якоря, закреплённого взрослого, безопасный выход из класса, разрешение на злость и план действий на случай срыва. Ребёнок не перестаёт бояться, но становится более уверенным и адаптированным.

Кейс 25. «Вы мне не родители»: приёмные дети ветерана-инвалида, воровство, манипуляции, отверженность семьи

Описание ситуации

Лёше 9 лет, он учится в 3-м классе. Его младшая сестра – первоклассница. Дети попали в семью приёмных родителей после того, как их биологическая мать (сестра супруги) умерла в 2024 году. Биологическая мать вела асоциальный образ жизни. Дети сначала находились в социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних (СРЦН), затем их взяли в семью тётя и дядя.

Приёмные родители – мужчина и женщина 40–42 лет. У них есть двое своих взрослых детей: старшая дочь замужем, живёт отдельно; младший сын учится в колледже.

Приёмный отец – участник СВО (контракт). Был тяжело ранен, долго находился на реабилитации, получил инвалидность II группы. Он освоил программирование, работает из дома, подрабатывает. Он привык к порядку, требует соблюдения данного правила от окружающих, не умеет иначе и считает, что так должно быть.

Приёмная мать прошла школу приёмных родителей, но реальность оказалась тяжелее ожиданий.

Дети педагогически запущены: они не приучены к порядку, режиму, правилам. Младшая сестра постепенно привыкает к новым условиям. Старший брат – нет.

Лёша замечен в воровстве, манипулирует взрослыми, портит вещи, которые ему покупают приёмные родители. Он требует вернуть его в СРЦН, объясняя это тем, что там было лучше. Он отвергает заботу новой семьи, сопротивляется, проверяет границы.

Приёмные родители истощены. Отец требует порядка – Лёша сопротивляется. Мать находится между требованиями мужа, заботой о доме и двумя приёмными детьми. Родители не знают, как действовать дальше, они в тупике.

Психолого-педагогическая характеристика ситуации

Представленный случай описывает ребенка, чье развитие было осложнено рядом факторов, в результате которого произошло формирование травмы привязанности, усугублённой потерями и перемещениями.

Биологическая мать вела асоциальный образ жизни: у Лёши отсутствовала стабильная, предсказуемая, заботливая фигура в раннем детстве. Затем последовали смерть матери, пребывание в СРЦН с определенными правилами, но без индивидуального взрослого, и наконец – новая семья с чужими людьми, домом, правилами и ожиданиями.

Лёша испытывает стойкое убеждение в том, что эта семья с ним не навсегда, он ожидает повторного отказа от него. Своим поведением он проверяет: выдержат ли его новые родители, если он будет вести себя плохо, чтобы подтвердить свои глубинные убеждения о недостойности и неизбежности отвержения.

Воровство выполняет двойную психологическую функцию: это способ получить недостающее внимание, вещи, чувство контроля и одновременно способ подтвердить убеждение (подкрепление негативного образа «Я плохой, я не достоин хорошего»). Порча купленных вещей является формой превентивного отвержения: ребенок отвергает заботу, ожидая, что от него всё равно откажутся.

Требование вернуться в СРЦН – это психологическая защита. Центр представляет в его понимании предсказуемую среду с четкими правилами. Там не нужно было притворяться, не нужно было бояться, что его полюбят, а потом бросят.

Приёмный отец, ориентированный на порядок и дисциплину, сталкивается с сопротивлением ребенка, выросшего в хаосе, порядок для Леши является чужим и пугающим. Он не умеет жить по правилам и вместо того чтобы учиться, сопротивляется. Неспособность следовать правилам воспринимается отцом как неуважение и неблагодарность. Их конфликт – это столкновение двух привычных паттернов поведения: один привык к порядку, другой – к хаосу.

Приёмная мать находится в позиции посредника, пытаясь обеспечить ребенку стабильность, предсказуемость, твёрдые границы и безусловное принятие одновременно, но её ресурсы истощены.

***Психодиагностика*:** тест «Дерево» (Д. Лампен): выбор фигурки наверху дерева; CAT-H (Л. Леопольд и С. Беллак) – все сюжеты трактуются как содержащие агрессию, но Лёша всегда в доминантной позиции; в играх с песком Лёша строит крепости, воюет с врагами, постоянно побеждая их.

Результат: во всех проективных методиках выраженный дефицит базового чувства безопасности при доминировании агрессивно-защитной позиции.

***Педагогические риски*:** возврат в СРЦН (если приёмные родители не выдержат), закрепление убеждения «Я никому не нужен» и отказ от попыток строить отношения.

Ресурсы: Лёше 9 лет – травму привязанности ещё можно компенсировать. Приёмная мать готова учиться и обращаться за помощью. Приёмный отец, несмотря на жёсткость, заинтересован в Лёше: он требует порядка, потому что хочет, чтобы приемный сын усвоил жизненные правила. Школа может стать стабильным местом с понятными и едиными для всех правилами.

Ход психолого-педагогического сопровождения

Сопровождение осуществлялось в связке: психолог школы работал с Лёшей, учителями и сестрой в школе; психолог органов опеки сопровождал приёмных родителей и проводил семейные встречи, их деятельность была скоординирована и взаимодополняема.

Работа психолога школы с Лёшей. Психолог начал с признания чувств Лёши. Он сказал: «Я знаю, что тебе трудно в этой семье. Ты хотел бы вернуться в СРЦН. Расскажи, что там было хорошего?» Лёша оживился. Он рассказал про режим, про то, что «все одинаковые», что «там никого не надо любить». Психолог отразил услышанное: «Там было предсказуемо. Здесь от тебя много хотят, и это пугает». Лёша замолчал, потом кивнул. Психолог обозначил, что в СРЦН Лёша чувствовал себя в относительной безопасности, потому что там отсутствует привязанность.

Затем психолог предпринял попытку поговорить о воровстве. Вместо применения тактик, вызывающих стыд и страх, психолог сфокусиро-

вался на исследовании эмоционального отклика Леши на факт хищения: «Что ты чувствуешь, когда берёшь чужое?» Лёша ответил: «Ничего. А потом страшно». Была предложена гипотеза о том, что хищение является проявлением потребности в утверждении собственного Я и способности влиять на окружающих. («Ты берёшь чужое, чтобы почувствовать контроль. Когда ты что-то берёшь, ты сам принимаешь решение. Это твой способ сказать: "Я существую, я могу влиять на происходящее"».) Данное понимание способствовало высвобождению подавленных эмоций: Лёша заплакал впервые за время встреч.

В результате работы психолога и ребенка было сформулировано правило: если Лёша чувствует желание что-то взять, он может прийти к психологу и сказать: «Я хочу, но не могу удержаться». Вместе они будут разбираться в причинах вместо применения наказания.

Работа психолога школы с учителями. Психолог провел разъяснительную работу с педагогами, акцентируя их внимание на феномене травмы привязанности. Воровство имеет психологическую причину, связанную с внутренним напряжением. Рекомендации для учителей: разбирать случаи воровства индивидуально, без присутствия других детей; при обнаружении пропажи спокойно сказать: «Это чужая вещь, верни её, никто не узнает»; замечать и хвалить любые честные поступки.

В рамках школьной среды Лёше дали небольшое поручение – помогать в библиотеке. Он впервые почувствовал свою значимость.

Работа психолога школы с младшей сестрой. Психолог отметил у младшей сестры признаки тревожности, но легче адаптируемость к изменениям. Через игру психолог помог девочке выразить свои чувства. Приёмной матери были даны рекомендации по вербализации чувств ребенка.

Работа психолога органов опеки с приёмной матерью была направлена на формирование реалистичных ожиданий и коррекцию родительских стратегий. («Лёша сомневается, что вы останетесь с ним навсегда. Он проверяет, прогоните ли вы его. Ваша задача – оставаться с ним, несмотря на проверки. Говорите твёрдо и спокойно: "Ты наш сын. Мы не отдадим тебя обратно. Правила действуют для всех"».)

Мать обучили использованию «я-сообщения» вместо обвинительных фраз. Вместо «Ты опять хулиганил» говорить: «Мне больно, когда ты портишь вещи, которые мы тебе купили. Я хочу, чтобы тебе было хорошо в нашей семье».

Работа психолога органов опеки с приёмным отцом. Психолог встретился с отцом отдельно. Он сказал: «Вы привыкли к порядку. Лёша привык к хаосу. Он не понимает Ваших правил, а Вы не понимаете его поведения. Это не значит, что кто-то прав, а кто-то нет. Просто у Вас разный опыт». Психолог предложил отцу «правило одного шага»: вводить по одному новому правилу в неделю. Например, в первую неделю – заправлять кровать.

Когда правило освоено, добавляется следующее. За срыв не наказывать, а спокойно напоминать. Отец согласился попробовать.

Семейные встречи (психолог органов опеки). Психолог организовал регулярные встречи, на которых каждый член семьи говорил по очереди, не перебивая. На одной из встреч Лёша впервые обозначил откровенно свою позицию: «Я боюсь, что вы меня выгоните. Я не умею вести себя хорошо». Отец молчал, потом ответил: «Я тоже боялся, когда лежал в госпитале. Но я справился. И ты справишься. Мы тебя не выгоним».

Опорные фразы

Для Лёши: «Ты сомневаешься, что тебя можно любить без условий. Это правда: тебя любят и никуда не денут».

Для взрослых (учителей, приёмных родителей): «Лёша проверяет границы, потому что сомневается в надёжности взрослых. Твёрдость и последовательность важнее наказаний». «Вводите правила по одному. За срыв спокойно напоминайте, а не наказывайте». «Воровство имеет психологическую причину. Разбирайте индивидуально, не стыдите при всех. Замечайте честные поступки».

Результаты через три месяца: отмечено полное прекращение эпизодов хищения в школе. Значительно сократилось количество случаев порчи купленных вещей. Несмотря на сохранение отсутствия обращений «мама» и «папа», перестал требовать возврата в СРЦН. Отец перестал повышать голос, ввёл «правило одного шага», и отмечается положительная динамика в поведении ребенка и изменение климата в семье. Мать стала меньше вовлекаться в конфликты, её состояние стабилизировалось.

Выводы:

1. Поведение Лёши (воровство, порча вещей, манипуляции) связано с травмой привязанности. Он сомневается, что его можно любить без условий, и проверяет границы, чтобы убедиться в надёжности взрослых.

2. Конфликт между приёмным отцом и Лёшей – это столкновение двух привычных образов жизни. Отец привык к порядку, Лёша – к хаосу. Успех достигается через постепенное введение правил и отказ от наказаний за срывы.

3. Школа может стать для ребёнка с травмой привязанности местом, где он получит первый положительный опыт признания. Маленькое поручение, похвала за честные поступки и индивидуальный разбор конфликтов работают эффективнее наказаний.

Библиографический список

1. Вачков, И. В. Сказкотерапия в работе детского психолога / И. В. Вачков // Современное дошкольное образование. – 2008. – № 4. – С. 50–55.

2. Ворден, В. Консультирование и терапия горя : пособие для специалистов в области психического здоровья / В. Ворден. – Москва : Центр психологического консультирования и психотерапии, 2020. – 329 с.

3. Гнездилов, А. В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балу) / А. В. Гнездилов. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 290 с.

4. Гурьева, В. А. Психогенные расстройства у детей и подростков / В. А. Гурьева. – Москва : КРОНПРЕСС, 1996. – 208 с.

5. Ильин, Е. П. Психология совести: вина, стыд, раскаяние / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 288 с. – URL: https://docs.yandex.ru/docs/view?url=https://www.phantastike.com/common_psychology/psy-conscience/doc/(дата обращения: 07.03.2026).

6. Исаев, Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д. Н. Исаев. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 400 с.

7. Исхакова, Э. В. Сказкотерапия как метод психологической работы с детьми подросткового и юношеского возраста : учебно-методическое пособие / Э. В. Исхакова, Х. Т. Шерьязданова. – Алматы : Нур-Принт, 2015. – 111 с.

8. Караяни, А. Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий / А. Г. Караяни. – Москва, 2003. – 80 с. – URL: https://psiwar.narod.ru/lit/kara_3.htm (дата обращения: 12.03.2026).

9. Караяни, А. Г. Психологические последствия участия в боевых действиях: «не ПТСРом единым» / А. Г. Караяни // Психологическая газета. – 2024. – 24 янв. – URL: https://psy.su/feed/11946/ (дата обращения: 03.03.2026).

10. Кремлякова, А. Ю. Психологическая помощь ребенку, переживающему потерю родителя / А. Ю. Кремлякова // Справочник педагога-психолога. Детский сад. – 2014. – № 9. – С. 28–34.

11. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 256 с.

12. Литвак, М. Е. Как преодолеть острое горе / М. Е. Литвак, М. О. Мирович. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 314 с. – (Психологические этюды).

13. Мамайчук, И. И. Психологическая помощь детям и подросткам с расстройствами поведения : учеб. пособие для вузов / И. И. Мамайчук. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 224 с.

14. Мартынова, М. С. Социальная работа с детьми группы риска / М. С. Мартынова. – Москва : Социальный проект, 2015. – 406 с.

15. Муругова, А. О. Эмоциональные и поведенческие реакции подростков в трудных жизненных ситуациях / А. О. Муругова // Современная психология: проблемы и решения : сборник статей Международной научно-практической конференции, Москва, 18 марта 2018 года. – Москва : ИП Коротких А. А., 2018. – С. 80–90.

16. Обзор лучших практик по организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся из семей участников (ветеранов) специальной военной операции / О. А. Ульянина, О. Л. Юрчук, Е. А. Никифорова, О. М. Хазимуллин ; Министерство просвещения Российской Федерации. – Москва : МГППУ, 2025. – 36 с.

17. Преслер, Н. Как объяснить ребенку, что… / Н. Преслер. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 256 с.

18. Принципы организации медикосоциальной реабилитации детей, вынужденно находившихся на территории, подконтрольной ИГИЛ (в зоне боевых действий), в соответствии с конкретными проявлениями психосоциальной дезадаптации и возрастными особенностями : методические рекомендации / З. И. Кекелидзе, Н. М. Захарова, А. В. Милехина и др. – Москва : ФГБУ «НИЦ ПН им. В. П. Сербского» Миндздрава России, 2021. – 21 с.

19. Психологические последствия переживания стресса в детском возрасте – феномены «оставленности» и «вовлеченности» / Н. Е. Харламенкова, Д. А. Никитина, Н. Е. Шаталова, Е. Н. Дымова // Клиническая и специальная психология. – 2022. – Том 11, № 3. – С. 71–96.

20. Психолого-педагогическое сопровождение семей участников (ветеранов) специальной военной операции в образовании : методическое пособие / Е. Ю. Брель, И. А. Горбенко, Т. Б. Киселева и др. ; под общ. ред. Т. Н. Сахаровой, И. А. Горбенко. – Электронное издание сетевого распространения. – Москва : МПГУ, 2024. – 148 с. : ил.

21. Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек. – Москва : Речь, 2007. – 256 с.

22. Ростовцева, М. Е. Детское понимание смерти: формирование концепции смерти и ее основные характеристики / М. Е. Ростовцева // Российский психологический журнал. – 2024. – Т. 21, № 1. – С. 87–107.

23. Ткач, Р. М. Сказкотерапия детских проблем / Р. М. Ткач. – Санкт-Петербург : Речь ; Москва : Сфера, 2008. – 118 с.

24. Цветкова, Н. А. Консультативная работа с феноменом обесценивания в контексте концепции «внутренней позиции личности» / Н. А. Цветко-

ва, С. В. Покровская // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Гуманитарные науки. – 2022. – № 6. – С. 78–82.

25. Цветкова, Н. А. Трансформация содержательного наполнения паттернов родительско-детских отношений на современном этапе развития семьи / Н. А. Цветкова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Познание. – 2022. – № 9. – С. 80–85.

26. Черняева, С. А. Психотерапевтические сказки и игры / С. А. Черняева. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 168 с.

27. Шефов, С. А. Психология горя / С. А. Шефов. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 144 с.

28. Шульга, Т. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей группы риска : учебник для вузов / Т. И. Шульга. – 2-е изд. – Москва : Издательство «Юрайт», 2026. – 208 с. – (Высшее образование). // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/588226 (дата обращения: 07.04.2026).

29. Щетинина, А. М. Диагностика социального развития ребенка : учебно-методическое пособие / А. М. Щетинина. – Великий Новгород : НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2000. – 88 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Профессиональное взаимодействие в системе школьного психолого-педагогического сопровождения: определение границ самостоятельности и партнерства с внешними службами

Для кого: педагоги-психологи, социальные педагоги, администрация образовательной организации.

Цель: определение критериев для обращения к внешним специалистам с целью повышения эффективности психолого-педагогического сопровождения ребенка и его семьи.

Школа действует самостоятельно:

Признаки	Действия
Снижение успеваемости, замкнутость, тревожность	Работа психолога с ребёнком, консультация родителей, классные часы
Конфликты в семье без угроз жизни	Работа с ребёнком, поддержка мамы, рекомендации
Эмоциональные трудности, трудности поведения	Техники саморегуляции, арт-терапия, беседы
Отказ от общения со сверстниками	Включение в групповую работу, поддержка классного руководителя

Ключевой принцип: школа работает с ребёнком и поддерживает семью, если родители открыты для диалога.

Подключаем внешние службы:

Признаки	Куда направить	Что делать
Самоповреждения (порезы, ожоги), суицидальные высказывания	Психиатр (детский), ППМС-центр, кризисный центр	Немедленно уведомить родителей, направить к психиатру, усилить наблюдение
Отец угрожает жизни/здоровью членов семьи	Полиция, органы опеки	Зафиксировать факты, передать информацию, при угрозе – 112
Физическое насилие в семье или его признаки	Органы опеки, полиция, КДН	Действовать по алгоритму защиты прав детей, не обещать конфиденциальность

Признаки	Куда направить	Что делать
Родитель в состоянии опьянения при передаче ребёнка	Полиция, органы опеки	Не передавать ребёнка, зафиксировать состояние, вызвать наряд
Отказ от помощи, эскалация конфликта, угрозы в адрес школы	Фонд «Защитники Отечества», КДН	Передать контакт координатору, зафиксировать отказ, продолжать наблюдение за ребёнком

Ключевые контакты для маршрутизации

Организация	Контакт	Когда обращаться
Фонд «Защитники Отечества»	8-800-100-10-20	Помощь ветерану, юридическая поддержка, реабилитация
Телефон доверия для детей	8-800-2000-122	Ребёнок может позвонить сам, анонимно
Органы опеки	Локальный номер	Защита прав ребёнка, временное изъятие, обследование условий жизни
КДН (комиссия по делам несовершеннолетних)	Локальный номер	Профилактическая работа с семьёй, постановка на учёт
Служба спасения	112	При непосредственной угрозе жизни ребёнка или взрослых

Приложение 2

Чек-лист «На что обратить внимание»: критерии риска в поведении и состоянии ребёнка

Для кого: все педагоги, работающие с классом (классные руководители, учителя-предметники, воспитатели группы продленного дня).

Цель: определение возрастной нормы и признаков кризиса, требующего вмешательства.

Как использовать:

1. Распечатать, разместить в учительской.

2. При совпадении **трёх и более признаков** из любого блока (кроме блока «СРОЧНО») – зафиксировать наблюдения и передать информацию школьному психологу.

3. При любом признаке из блока «СРОЧНО» – действовать немедленно (уведомить психолога, администрацию, при угрозе жизни – вызвать экстренные службы).

Важно: задача педагога – заметить и передать, а не расследовать и ставить диагноз. Не обещать ребёнку полной конфиденциальности, если есть угроза его жизни или здоровью.

Блок 1. Эмоции и поведение

Признак	Заметили?
Резкая смена поведения (агрессия ↔ замкнутость)	□
Повышенная тревожность, плаксивость, эмоциональная нестабильность	□
Апатия, безразличие, застывшее выражение лица	□
Появление/усиление тиков, навязчивых движений	□
Замкнутость, отказ от общения со сверстниками	□
Конфликтность, грубость, вспышки гнева	□
Резкое снижение или отсутствие реакции на похвалу/порицание	□
Болезненная реакция на упоминания о семье, об отце, об СВО	□

Блок 2. Учебная деятельность и социальные связи

Признак	Заметили?
Снижение успеваемости (особенно резкое)	□
Пропуски уроков без уважительной причины	□
Невыполнение домашних заданий	□
Потеря интереса к ранее любимым предметам/кружкам	□
Отказ от участия в классных/школьных мероприятиях	□
Изоляция от сверстников, потеря друзей	□
Отказ отвечать у доски (при том, что знает материал)	□

Блок 3. Физическое состояние и внешний вид

Признак	Заметили?
Частые соматические жалобы (головные боли, боли в животе)	□
Быстрая утомляемость, сонливость на уроках	□
Изменения во внешнем виде (неряшливость, потеря веса)	□
Синяки, ссадины, следы порезов (особенно на предплечьях, бёдрах)	□
Отказ от еды в столовой (даже при наличии льготного питания)	□
Ношение одежды с длинным рукавом (даже в теплую погоду)	□

Блок 4. СРОЧНО (немедленное реагирование)

Признак	Заметили?	Действие
Ребёнок говорит о желании умереть, покончить с собой	□	Немедленно уведомить психолога и администрацию, не оставлять одного
Свежие следы самоповреждений (порезы, ожоги)	□	Немедленно уведомить психолога и администрацию
Ребёнок пришёл с синяками/травмами, похожими на насилие	□	Уведомить психолога, соцпедагога, при необходимости – органы опеки
Ребёнок говорит о насилии дома или угрозах со стороны взрослого	□	Зафиксировать, передать психологу, действовать по алгоритму защиты прав детей
Родитель в состоянии опьянения приходит за ребёнком	□	Не передавать ребёнка, вызвать администрацию, при необходимости – полицию

Приложение 3

Границы компетентности школьного психолога

Для кого: школьный психолог, администрация образовательной организации.

Цель: определение границ компетентности школьного психолога и других служб в психолого-педагогическом сопровождении ребенка и членов его семьи.

Что входит в задачи школьного педагога-психолога

Направление	Содержание
Первичная оценка	Оценка актуального состояния ребёнка, выявление признаков дезадаптации
Индивидуальная работа	Психологическая поддержка детей в кризисной ситуации (без клинических диагнозов)
Групповая работа	Работа с классом как поддерживающей средой (профилактика буллинга, классные часы)
Консультирование родителей	По вопросам воспитания, детско-родительских отношений (в пределах компетенции)
Координация	Взаимодействие с классными руководителями, администрацией, соцпедагогом
Маршрутизация	Направление семьи в профильные службы (фонд «Защитники Отечества», соцзащита, ПМСС-центр, психиатр)

Направление	Содержание
Документирование	Фиксация наблюдений, ведение журнала обращений, оформление актов при «красных флагах»

Что не входит в задачи школьного педагога-психолога

Что НЕ делает	Почему и кто делает
Лечение ПТСР, депрессии, тревожных расстройств	Это компетенция врача-психиатра, психотерапевта, клинического психолога
Расследование фактов насилия	Это компетенция правоохранительных органов, органов опеки
Принудительное изменение поведения родителя	Это компетенция суда, КДН, органов опеки
Круглосуточное сопровождение семьи	Это компетенция социальных служб, стационаров
Постановка клинических диагнозов	Школьный психолог не имеет права на клинический диагноз
Работа без согласия родителей	Психологическая помощь несовершеннолетним возможна только с согласия законных представителей (кроме случаев угрозы жизни)

Приложение 4

Сложные ситуации: фразы-помощники

Для кого: педагоги и специалисты сопровождения.

Цель: разработка и обоснование комплекса вербальных стратегий, направленных на повышение эффективности взаимодействия и преодоление возникающих трудностей.

Для ребёнка в стрессе

Ситуация	Что сказать
Ребёнок плачет, замкнулся, не говорит	«Я вижу, что тебе тяжело. Ты не один».
Ребёнок злится, грубит, протестует	«Твои чувства имеют право быть. Давай найдём способ сделать это безопаснее».
Ребёнок чувствует вину за свои чувства	«Ты не обязан(а) терпеть, чтобы быть хорошим(ей)».
Ребёнок говорит о страхе	«Бояться – нормально. Это не делает тебя слабым».
Ребёнок боится идти домой	«Ты можешь остаться здесь, пока не будет безопасно. Мы поможем».

Для матери в выгорании

Ситуация	Что сказать
Мать винит себя, чувствует беспомощность	«Вы не плохая мать. Вы в стрессе».
Мать не знает, что делать	«Что мы можем сделать сегодня, чтобы стало чуть легче Вам и ребёнку?»
Мать боится просить помощь	«Позвать на помощь – это не слабость. Это забота о себе и о ребёнке».
Мать пытается решить проблему самостоятельно, в одиночку	«Вы не обязаны нести всё одна. Сейчас не время быть идеальной. Сейчас время быть живой».

Для отца в разговоре

Ситуация	Что сказать
Начало разговора	«Мы ценим Ваш опыт. Ваша дочь/сын сейчас реагирует на…»
Предложение шага	«Давайте попробуем на 2 недели вот так… Это не отмена дисциплины, а пауза для адаптации».
Сопротивление отца	«Если не сработает – подключим специалистов, чтобы поддержать семью, а не искать виноватых».
Завершение	«Мы на одной стороне. Наша общая цель – чтобы ребёнок учился и был в безопасности».

Чего избегать (фразы, которые не работают)

Фраза	Почему не работает
«Всё будет хорошо»	Обесценивает актуальное состояние ребёнка
«Ты же мужчина/старший, терпи»	Изолирует, запрещает чувства
«Папа хочет как лучше»	Обесценивает реальную боль ребёнка
«Вы сами виноваты»	Вызывает вину вместо желания сотрудничать
«Я не могу помочь»	Лишает надежды, не оставляет выхода

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ …….. 6
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ ИЗ СЕМЕЙ ВЕРНУВШИХСЯ УЧАСТНИКОВ СВО ……. 9
Психологические последствия участия в СВО: что важно знать о состоянии человека, вернувшегося из зоны СВО ……..…… 9
Семья после возвращения участника СВО: изменения и риски …….. 11
Особенности эмоционального состояния и поведения детей ……. 15
Принципы психолого-педагогической работы с детьми ……. 21
Технологии и методы психолого-педагогической работы с детьми …. 23
Роль образовательной организации в системе сопровождения детей ……... 29
Раздел 2. ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ: КЕЙСЫ ……... 33
Агрессия, психологическое давление и зависимое поведение отца …….. 35
Кейс 1. Агрессия, угрозы и зависимость отца ……... 35
Кейс 2. Крушение образа отца и стыд подростка …….. 37
Кейс 3. Психологическое давление отца, страх и избегание дома ….. 41
Дезинтеграция семьи ……. 43
Кейс 4. Развод, новая семья отца и крушение семейной идентичности …….. 43
Кейс 5. Отец-ветеран, не участвовавший в воспитании, требует общения ……. 46
Кейс 6. Конфликт лояльности, самоповреждения ……..... 48
Авторитарный стиль воспитания ……..…….. 51
Кейс 7. Возвращение отца – сотрудника ФСИН и нервный тик ……. 51
Кейс 8. Непоследовательность и рассогласованность правил ……. 53
Кейс 9. Спорт, наказания, потеря инициативы и «заморозка» …… 56
Тяжёлое ранение и инвалидность ……... 59
Кейс 10. «Папа пришёл – и всё наладилось»: возвращение отца как начало позитивных изменений …… 59
Кейс 11. «Папа теперь в инвалидном кресле»: потеря безопасности, утрата модели общения …… 62
Кейс 12. «Медалист на грани срыва»: как волонтёрство помогло пережить инвалидность отца ……... 65

Эмоциональная недоступность и внутренний конфликт …….. 67
Кейс 13. «Заморозилась на два года»: уход отца без предупреждения, путь к диалогу ……... 67
Кейс 14. «Он просто молчит»: апатия и эмоциональное отсутствие отца …… 70
Кейс 15. «Тихая девочка и громкий папа»: внутренний запрет на эмоции как путь к истощению …… 73
Отрицание проблемы и отказ от помощи ……. 76
Кейс 16. «У нас всё нормально. Это ты сходишь с ума» …….. 76
Кейс 17. «Я воевал, а вы тут про свои глупости…» …….. 79
Кейс 18. «Я сам разберусь. Не вмешивайтесь» ……. 82
Потребность ветерана в понимании, признании и поддержке ….. 84
Кейс 19. «Ты не была там, ты не поймёшь»: потребность в понимании (работа через ребёнка) …….. 84
Кейс 20. «Я требую, потому что папа требует»: потребность в признании и присоединение ребёнка …… 87
Кейс 21. «Ты уже не тот. Но ты всё ещё мой папа»: потребность в принятии (физическая травма) …… 91
Кейс 22. «Я боюсь, что вы от меня откажетесь»: потребность в поддержке …… 95
Детское одиночество среди взрослых ……. 98
Кейс 23. «В поисках привязанности»: повторяющаяся травма ……... 98
Кейс 24. «Я должна справляться сама»: панические атаки как приступ одиночества …….. 101
Кейс 25. «Вы мне не родители»: приёмные дети ветерана-инвалида, воровство, манипуляции, отверженность семьи ……... 104
Библиографический список ……. 109
ПРИЛОЖЕНИЯ …….. 112
Приложение 1. Профессиональное взаимодействие в системе школьного психолого-педагогического сопровождения: определение границ самостоятельности и партнерства с внешними службами …… 112
Приложение 2. Чек-лист «На что обратить внимание»: критерии риска в поведении и состоянии ребёнка ……. 113
Приложение 3. Границы компетентности школьного психолога … 115
Приложение 4. Сложные ситуации: фразы-помощники ……. 116

Методическое издание

Касьяненко Анастасия Анатольевна

Организация работы по психолого-педагогическому сопровождению детей (семей) участников специальной военной операции

Сборник методических материалов

Редактор **Т. В. Тулупова**
Технический редактор **А. В. Колесов**
Текст к печати подготовила **И. А. Конькова**
Дизайн обложки: **А. В. Колесов**

Подписано в печать 07.05.2026.
Формат 60x84 $^{1}/_{16}$. Гарнитура Times New Roman.
Усл. печ. л. 6,9. Уч.-изд. л. 8,1.
Тираж 500 экз. Заказ № 18.

Адрес редакции и типографии:
Издательство ИРО Кузбасса,
650070, Российская Федерация, Кемеровская обл. – Кузбасс,
г. Кемерово, ул. Заузелкова, 3