НЦПТИ

ПРОСТО
психологический центр

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

## по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, прибывших из зоны СВО

Ростов-на-Дону

2026 г.

НЦПТИ совместно с психологическим центром «Просто» (г. Уфа) разработали методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, прибывших из зоны специальной военной операции.

Практическая апробация разработанных рекомендаций была проведена психологической службой Крымского Федерального Университета им. В. И. Вернадского (г. Симферополь). На основании методических рекомендаций было разработано тренинговое занятие: проведены практические упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции, осмысления собственного опыта и своих ресурсов, а также отдельный теоретический блок, посвященный психологическим особенностям переживания травмирующих событий. По итогам апробации специалисты психологической службы представили рекомендации по доработке материала.

Специалисты Центра политической социологии Института гуманитарных и социальных технологий НИУ ВШЭ (г. Москва) дали комментарии, которые были учтены при доработке материала.

Таким образом, представленный материал получил не только экспертную оценку, но и практическую апробацию для применения его непосредственно в образовательной среде.

Данные методические рекомендации предназначены для специалистов образовательных организаций высшего образования, которые работают со студентами, прибывшими из зоны проведения специальной военной операции, где проводились или до сих пор проводятся боевые действия.

В данную категорию входят следующие обучающиеся:

- участники боевых действий, демобилизованные и ветераны боевых действий;
- гражданские лица, проживающие или проживавшие на территории проведения СВО;
- студенты, чьи близкие родственники пострадали или погибли в ходе проведения СВО и в результате преступлений киевского режима против населения Донбасса с 2014 года.

Важно понимать, что эти группы различаются по характеру пережитого опыта и, соответственно, потребностям. Общие рекомендации, представленные ниже, требуют дальнейшей индивидуализации с учетом специфики ситуации каждого студента. Следует учитывать, что в данную категорию могут входить обучающиеся разных возрастов.

Рекомендации будут полезны сотрудникам психологических служб вузов, кураторам академических групп, профессорско-преподавательскому составу, специалистам по воспитательной работе и профилактике, социальным педагогам, а также сотрудникам отделов по молодежной политике, взаимодействующих с данной категорией студентов.

Рекомендации помогут специалистам учитывать особенности адаптации этой категории обучающихся, выстраивать поддерживающее и безопасное образовательное пространство, своевременно распознавать признаки психологического неблагополучия и кризисных состояний, применять эффективные алгоритмы психолого-педагогической поддержки, а при необходимости организовывать межведомственное взаимодействие с медицинскими, социальными и силовыми структурами.

Данный материал будет полезен как специалистам с опытом работы в кризисном сопровождении, так и педагогам, ранее не сталкивавшимся с подобными задачами, но вовлеченным в процесс обучения и воспитания студентов данной категории.

## Что важно понимать специалисту:

Студент, который относится к одной из вышеперечисленных групп — это человек, переживший экстремальный опыт. Его восприятие мира, массовых коммуникаций, социальных сетей и даже его реакции и физическое состояние могли измениться под влиянием пережитого.

Важно понимать: не все люди, пережившие травматический опыт, нуждаются в специальном лечении. Есть те, кто успешно справляется с его последствиями самостоятельно и при поддержке социального окружения. Но в любом случае возвращение к мирной жизни — это процесс, который требует времени, терпения, поддержки и может затянуться.

**Пережитые в зоне военных действий события могут привести к:**

1. **тяжелой психологической реакции** — травматическому стрессу, выражающемуся в виде острых стрессовых реакций, «всплывающих» воспоминаний, нарушения сна, эмоционального онемения и пр. У большинства людей симптомы постепенно ослабевают, но при отсутствии поддержки и наличии факторов риска такой стресс может перерасти в посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — клинический диагноз, который может установить и пролечить только психиатр или клинический психолог. В образовательной организации не ставится медицинский диагноз, но преподаватель или куратор может заметить признаки травматического стресса и направить студента к профессионалу;
2. **трудностям в эмоциональной, волевой и интеллектуальной сферах личности, которые могут выражаться в:**

- снижении способности к концентрации, запоминанию и логическому построению аргументов;
- затруднении при принятии решений, планировании учебного процесса и соблюдении дедлайнов;
- быстрой утомляемости и снижении работоспособности даже при небольших нагрузках;
- снижении мотивации к учебе, потере интереса к будущей профессии, импульсивности, снижении самоконтроля и повышенной конфликтности в академической среде;

- страхе «не справиться», чувству несостоятельности и обвинении себя за возможные академические неудачи.

**Даже при внешней поддержке и устойчивости организма к влиянию стресса студент может испытывать:**

- нарушения сна (бессонницу, кошмары);
- острые стрессовые реакции (агрессию, плач, страх);
- эмоциональные перепады (апатию, тревожность, гнев, чувство вины, раздражительность, вспыльчивость);
- депрессивное состояние;
- навязчивые воспоминания;
- нервно-мышечные проявления (тики, непроизвольные подергивания мышц, навязчивые движения, частые почесывания, возникающие или усиливающиеся на фоне эмоционального напряжения);
- психосоматические симптомы (головные боли, проблемы с ЖКТ, кожные заболевания и прочее);
- физические последствия травм (хроническую боль, болезненные ощущения, вызванные травмами);
- панические атаки.

В отдельных случаях на фоне пережитого травматического опыта и длительного эмоционального напряжения у обучающегося могут формироваться неадаптивные способы справиться со стрессом. К ним относится употребление психоактивных веществ, а также различные формы аддиктивного поведения (чрезмерное увлечение компьютерными, азартными играми, интернет-активность и т. д.), которые могут использоваться как попытка снизить внутреннее напряжение или избежать болезненных переживаний.

Следует учитывать, что группа участников СВО неоднородна. В силу различий в мотивации, опыте и личных особенностях поведения адаптация к образовательной среде и взаимодействие с другими обучающимися и преподавателями могут протекать по-разному. Обучающиеся данной категории могут существенно различаться по возрасту, жизненному опыту, продолжительности пребывания в зоне боевых действий, семейному положению, профессиональному опыту и особенностям личности.
Как и в любой студенческой группе, между обучающимися могут возникать межличностные конфликты, связанные с различиями во взглядах,

жизненном опыте, ценностях или особенностях коммуникации. В подобных ситуациях преподавателям, кураторам и специалистам психологической службы рекомендуется содействовать конструктивному разрешению конфликтов, не допуская стигматизации отдельных категорий обучающихся и не связывая причины конфликта исключительно с опытом участия в боевых действиях.

## Как строить общение с данной категорией обучающихся

Преподаватель, куратор или иной сотрудник вуза не является психотерапевтом и не должен брать на себя эту функцию. Задача педагога — замечать признаки неблагополучия, создавать безопасную и принимающую среду, направлять обучающегося к профильным специалистам. При этом педагог не должен скрываться за формальным отсутствием у него профильного психологического образования, так как проявление эмпатии, готовность выслушать обучающегося, поддержать его — всё это не заменяет профессиональную терапию, но может выступать эффективными средствами коммуникации.

**При работе со студентами из зоны СВО придерживайтесь следующих правил:**

- В ходе общения обращайте внимание на физическое состояние студента, отмечайте признаки его ухудшения: изменение цвета кожи лица, диаметра зрачков, тембра и силы голоса, учащение дыхания, появление неконтролируемых движений (тиков) или тремора, резкое изменение настроения или возникновение безразличия к окружающему.
  Если вы замечаете физическое недомогание или психологическое неблагополучие у студента, предложите ему помощь: *«Я вижу, вам сложно сосредоточиться. Может, стоит обсудить нагрузку?»*
  Посоветуйте профессиональную поддержку: *«В университете есть специалисты, которые могут помочь».*

- Обращайте внимание на поведенческие и внешние маркеры, которые могут свидетельствовать о трудностях адаптации. Помимо оценки физического состояния, рекомендуется обращать внимание на изменения во внешнем виде и поведении студента. К тревожным признакам может относиться появление татуировок, постоянное ношение бафов, шарфов или балаклав, наличие порезов на открытых участках тела, использование закрытой одежды в жаркое время года, а также подчеркнуто военизированного стиля одежды (ношение

тактических ботинок, перчаток, камуфляжных брюк, курток, ножей, кобуры скрытого ношения и т. д.). Отдельно взятый признак не является основанием для выводов о психологическом неблагополучии, однако совокупность подобных изменений, особенно в сочетании с эмоциональными и поведенческими трудностями, может свидетельствовать о сложностях адаптации, последствиях психотравмирующего опыта или необходимости более внимательного наблюдения. При регулярном проявлении подобных признаков целесообразно рассмотреть возможность индивидуального сопровождения студента, его направления к психологу или, при наличии показаний, рекомендовать консультацию медицинских специалистов.

- В общении со студентом проявляйте эмпатию, стремитесь создать психологически комфортную, доверительную атмосферу. Возможно, студент сам захочет поговорить о травмирующих событиях, военных темах, событиях в контексте проведения СВО. В этом случае дайте возможность студенту поделиться этим с вами: *«Если захотите поговорить, я готов(а) выслушать».* Задавать личные вопросы о пережитом допустимо только в том случае, если студент готов обсуждать данную тему с вами. Если студент сам не выражает желание общаться на эти темы, не провоцируйте такие разговоры. При этом помните, что ваша задача — выслушать человека и при необходимости перенаправить к психологу.

- Стремитесь опираться на установки студента, его понимание ситуации, мотивировать его на самопомощь. Для этого используйте следующие фразы: *«Вы знаете себя лучше — скажите, как вам было бы легче справиться с переживаниями?»* Не говорите фразы: *«Вам нужно быть более открытым»* или *«Вы должны вести себя как все»*, чтобы не навязывать студенту свои ожидания.

- Избегайте обесценивания переживаний студента и оценочных высказываний. Не используйте фразы, которые могут восприниматься как отрицание или преуменьшение значимости пережитого опыта, например: *«Забудьте об этом», «Это уже в прошлом», «Нужно жить дальше»*. Даже если переживания студента кажутся вам непонятными, чрезмерными или неуместными, проявляйте сочувствие и принятие. Вместо обесценивающих высказываний используйте поддерживающие фразы: *«Я вижу, как вам тяжело. Я рядом, если понадобится помощь», «Как я могу вас сейчас поддержать?».*

- Помните, что громкие звуки, резкие движения, жесты или визуальные материалы могут напомнить о боевых действиях, послужить триггерами, которые вызовут негативные реакции. По этой причине важно уважать личные границы и сохранять комфортную дистанцию при общении; также не следует подходить близко к студенту со спины. Обращайте внимание на невербальные сигналы студента, например,если он отстраняется или отводит взгляд, корректируйте дистанцию. Не создавайте неожиданных и пугающих ситуаций. Например, если студент засыпает на лекции, не будите его резко или с осуждением. Вместо этого можно использовать легкое постукивание по столу.

- Студенты, участвовавшие в боевых действиях в зоне СВО, нуждаются в психологической поддержке, поэтому старайтесь избегать резкой критики и замечаний. Например, если возникают противоречия в вопросах правил внутреннего распорядка, привычек, лексики, ношения военной формы, необходимо организовать личную беседу и убедиться, что студент понимает обсуждаемые правила и готов их выполнять. При этом необходимо соблюдать баланс между поддержкой и дисциплиной, так как образовательные и дисциплинарные стандарты едины для всех,гибкость может проявляться в формах и сроках выполнения требований, но не в их отмене. Если взаимодействие студентов-участников СВО между собой или с преподавателем принимает конфликтный характер, необходимо подключить к разговору психолога или представителя администрации образовательной организации.

- Важно учитывать, что не все участники СВО послушают вас и захотят обратиться к психологу, поэтому нужно быть готовым к возможной агрессивной реакции на такое предложение. В ответ на рекомендацию обратиться к специалисту можно услышать отрицательный ответ, связанный с тем, что обращение к психологу в традиционной мужской среде может восприниматься как признак слабости. В связи с этим не следует предлагать обратиться к психологу сразу. Необходимо сначала провести предварительную беседу, в которой следует объяснить, что помощь психолога является нормальной практикой и не связана с лечением психических расстройств и постановкой на учет, а, наоборот, направлена на работу с последствиями стресса, нарушениями сна и общим восстановлением организма. Следует объяснить, что психолог не ставит диагнозы, а помогает справиться с возникающими трудностями. В случае агрессивной реакции не рекомендуется

настаивать, достаточно спокойно сообщить, что возможность обратиться к психологу сохраняется за ним.

### Для справки:

Психолог помогает справиться с тяжелым эмоциональным состоянием, стрессом, проблемами в общении, но не назначает лекарств и не ставит психиатрических диагнозов. Психиатр и психотерапевт — врачи: психиатр лечит преимущественно лекарствами тяжелые расстройства (галлюцинации, бред, шизофрению), а психотерапевт лечит пограничные состояния (тревогу, депрессию, панические атаки, ПТСР, навязчивые состояния) преимущественно разговорными методами, но при необходимости тоже может назначать лекарства.

## Организация учебного процесса

**При выстраивании учебного процесса в коллективе, в котором обучается студент-участник СВО, рекомендуется:**

- В первые недели обучения уделите дополнительное внимание ознакомлению данной категории обучающихся с правилами, требованиями и особенностями организации образовательного процесса. Даже если студент ранее обучался в образовательной организации, длительный стресс, вынужденный перерыв в обучении или пережитые травматические события могут затруднять восприятие и удержание новой информации. При необходимости повторно разъясните порядок обучения, критерии оценивания и последовательность выполнения учебных задач.

- При возникновении затруднений в освоении образовательной программы обсудите со студентом возможные способы их преодоления в рамках действующих локальных нормативных актов образовательной организации. При наличии объективных причин могут быть рассмотрены индивидуальные сроки выполнения отдельных заданий, предоставлены дополнительные консультации или иные формы академической поддержки. Такие меры направлены не на создание привилегий, а на содействие успешной адаптации и восстановлению учебной деятельности после пережитых стрессовых событий.

- Разрешите выходить из аудитории, если возникают приступы тревоги. Если в образовательной организации есть «зоны отдыха», где студенты могут находиться в свободное время, расскажите о них обучающемуся, чтобы он знал, где может побыть один, если ему это необходимо.
- Помогите студенту почувствовать себя частью коллектива, но не заставляйте быть активным. Просто присутствовать и наблюдать бывает достаточно — это позволит студенту сохранить чувство безопасности, если это необходимо. Рассмотрите возможность разработки индивидуального учебного плана для студента, учитывающего его физическое и эмоциональное состояние, согласованного с психологической службой вуза и, при наличии, медицинскими рекомендациями. Он может включать гибкий график посещения занятий, дополнительные консультации или возможность дистанционного обучения.

## Организация проживания в общежитии

**Если студент проживает в общежитии, рекомендуется:**

- ознакомить его с правилами проживания, распорядком дня, порядком обращения к администрации и возможностями получения помощи, при необходимости повторно разъяснив наиболее важные организационные вопросы;
- на начальном этапе адаптации определить сотрудника (куратора, воспитателя общежития или иное ответственное лицо), к которому обучающийся сможет обратиться при возникновении бытовых или организационных трудностей;
- следует учитывать, что громкие звуки, нарушение режима сна и другие стрессовые факторы могут усиливать эмоциональное напряжение у обучающихся данной категории, однако создание специальных условий не должно нарушать права других проживающих в общежитии;
- при наличии устойчивых признаков дезадаптации, регулярных конфликтов или выраженного эмоционального неблагополучия предложить обучающемуся обратиться за психологической или медицинской помощью и при необходимости организовать его сопровождение к соответствующим специалистам. Важно соблюдать конфиденциальность информации о жизненном опыте обучающегося. Не рекомендуется обсуждать с соседями по комнате или другими проживающими сведения об участии студента в боевых действиях, состоянии его здоровья и иных личных обстоятельствах без его согласия.

*В настоящее время отсутствуют универсальные рекомендации о необходимости размещения студентов, прибывших из зоны боевых действий, в отдельных комнатах, совместно друг с другом или с другими категориями обучающихся; решение о заселении целесообразно принимать индивидуально, исходя из психологического состояния студента, особенностей его адаптации и имеющихся возможностей общежития. Основной задачей является создание безопасной и комфортной среды проживания, способствующей успешной социальной адаптации.*

## Содействие социальной адаптации

Способствуйте постепенному включению обучающегося в студенческую жизнь, учитывая его индивидуальные особенности, эмоциональное состояние и готовность к участию в коллективной деятельности.
Не следует принуждать студента к активному взаимодействию, однако важно информировать его о существующих возможностях и создавать условия для добровольного участия. Предлагайте обучающемуся участие в мероприятиях, способствующих формированию социальных связей и чувства принадлежности к коллективу, например, в настольных играх, творческих мастер-классах, интеллектуальных встречах или спортивных мероприятиях. Также рекомендуется информировать обучающегося о возможностях участия в образовательных форумах, проектной деятельности, хакатонах, грантовых конкурсах, добровольческих инициативах и других молодежных проектах. Включение в социально значимую деятельность может способствовать расширению круга общения, восстановлению привычной социальной активности и более успешной адаптации к образовательной среде.

## Как можно оказать эмоциональную поддержку

**Преподавателю рекомендуется:**

- наблюдать за психологическим состоянием обучающегося, демонстрировать доброжелательное отношение и готовность оказать поддержку, не навязывая обсуждение личных переживаний;
- использовать поддерживающий стиль общения, избегая обвинительных и обесценивающих формулировок: *«Как вам не стыдно»*, *«Вы должны были это знать»*. Предпочтительнее использовать фразы: «*Если потребуется помощь, вы можете обратиться»*, *«Давайте попробуем разобраться вместе»* и прочее.

**Куратору учебной группы рекомендуется:**

- способствовать формированию в группе атмосферы взаимного уважения и поддержки, обсуждать ценность взаимопомощи и недопустимость стигматизации обучающихся;
- при необходимости инициировать проведение групповых мероприятий, направленных на развитие эмпатии и психологической грамотности, с привлечением специалистов психологической службы образовательной организации;
- в первые месяцы обучения периодически интересоваться процессом адаптации обучающегося и при необходимости содействовать получению психологической, социальной или академической поддержки. Взаимодействие должно носить индивидуальный характер и не создавать у студента ощущения излишнего контроля или выделения среди других обучающихся.

**Специалистам по воспитательной работе, молодежной политике и сотрудникам психологической службы рекомендуется:**

- организовывать мероприятия, направленные на формирование культуры заботы о психическом здоровье, популяризацию здорового образа жизни и развитие навыков стрессоустойчивости;
- проводить занятия по освоению навыков саморегуляции, дыхательных техник и техник стабилизации эмоционального состояния (см. Приложение 1);
- информировать обучающихся о возможностях участия в мероприятиях, направленных на укрепление психологического благополучия и социальной адаптации (тематические недели, просветительские акции, мастер-классы и другие мероприятия).

## Важно!

1. В случае возникновения у обучающихся, прибывших из зоны боевых действий, конфликтов в общении и проблем во взаимодействии с группой, нарушения коммуникаций, тревожных состояний, негативного отношения к себе, учебе и сверстникам, настоятельно порекомендуйте ему обратиться к психологу.

2. В случае наличия суицидальных мыслей у человека, проявления самоповреждающего поведения, длительного нарушения сна, постоянного нервного состояния, навязчивых мыслей (идей), панических атак порекомендуйте обучающемуся обратиться к психотерапевту или психиатру.
3. В случае проявления острых психических реакций, галлюцинаций и действий, угрожающих себе и окружающим, специалисту необходимо вызвать скорую медицинскую помощь (по номеру 112 или 103, сообщив диспетчеру о поведении и состоянии человека, при необходимости диспетчер самостоятельно организует направление специализированной психиатрической бригады) и сообщить об инциденте администрации образовательной организации.

## Правила конструктивного общения

1. При необходимости сделать замечание начните с положительного аспекта, затем озвучьте проблему и завершите поддержкой. Например: *«Ты хорошо справляешься с заданиями, но сегодня опоздал на занятие. Давай обсудим, как можно избежать повторных опозданий»*.
2. Говорите спокойно, ровным голосом, избегайте резких движений и жестов.
3. Если студент выражает претензии, постарайтесь сохранить объективность, обоснуйте аргументы и задайте уточняющие вопросы, которые помогают прояснить ситуацию, а не ставят под сомнение переживания собеседника, например: *«Что именно вызвало у вас такую реакцию?»*, *«Какие мои действия или слова вы восприняли таким образом?»*, *«Как вы видите возможное решение этой ситуации?»* Это позволит снизить эмоциональное напряжение и перевести разговор в конструктивное русло.
4. В сложных ситуациях говорите о своих чувствах и ожиданиях, а не о поведении студента. Например: *«Мне важно, чтобы вы чувствовали себя комфортно на занятиях»* вместо *«Вы должны вести себя иначе»*.

**Примеры фраз для поддержки:**

- *«Вы справились с очень сложной ситуацией. Давайте вместе найдем*

*способ, как разобраться с возникшими трудностями»;*

- *«Я понимаю, что вам нужно время. Давайте найдем темп, который подходит именно вам»;*
- *«Вы можете участвовать в меру своих возможностей. Никто не будет вас торопить»;*
- *«Вы сделали важный шаг, вернувшись к учебе. Это уже большое достижение».*

Помимо этого, регулярно уделяйте время себе, своим увлечениям и отдыху. Практикуйте методы саморегуляции и рефлексии. Если вы чувствуете симптомы эмоционального выгорания, обратитесь за помощью к психологу. Работа со студентами, прибывшими из зоны боевых действий, требует чуткости, терпения и готовности адаптироваться под их нужды. Помните, что ваша поддержка может стать важным шагом на пути их восстановления. Не бойтесь обращаться за помощью к психологам и другим специалистам, чтобы обеспечить комплексный профессиональный подход.

## Алгоритмы действий при острых эмоциональных реакциях обучающегося

Ниже описаны простые приемы, которые помогают студенту быстро снизить уровень напряжения, тревоги или растерянности прямо в момент кризисной реакции. Они не требуют специальной подготовки и могут применяться сотрудниками вуза в любой безопасной обстановке до подключения профессионального психолога. Данные техники представляют собой адаптированную версию элементов психологической первой помощи и требуют от сотрудника осторожности и такта. Далее будут описаны ситуации и рекомендации по реагированию на них.

**1. Плач.**

*Как помочь плачущему человеку?*

- Не оставляйте человека одного.
- Установите физический контакт (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину). Дайте ему почувствовать, что вы рядом.
- Применяйте приемы «активного слушания»: периодически произносите «ага», «да», кивайте головой.

- Повторяйте за человеком отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства.
- Говорите о своих чувствах и чувствах человека.

*Чего не следует делать?*

Не старайтесь успокоить. Дайте возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача — выслушать.

Помните, если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, облегчения. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человеку.

**2. Бред и галлюцинации.**

**Бред** — это ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых человека невозможно разубедить.

**Галлюцинация** — образ, возникающий в сознании без внешнего раздражителя.

У обучающихся с тяжелыми посттравматическими реакциями подобные состояния могут сопровождаться кратковременной дезориентацией, ощущением повторного переживания травматического события или неадекватным восприятием происходящего. Однако такие реакции встречаются редко и требуют оценки медицинскими специалистами.

*Что делать при возникновении бреда или галлюцинаций у обучающегося?*

- Вызовите скорую медицинскую помощь по номеру 112 или 103, сообщив диспетчеру о поведении и состоянии человека. При необходимости диспетчер самостоятельно организует направление специализированной психиатрической бригады.
- До прибытия специалистов следите за тем, чтобы человек не навредил себе и окружающим.
- Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность.
- По возможности ограничьте количество людей вокруг, обеспечьте спокойную обстановку и безопасную дистанцию. Если человек проявляет агрессию или представляет опасность для окружающих, не пытайтесь самостоятельно его удерживать.

- Говорите спокойным голосом.
- Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить. Можно использовать технику неконфликтного присутствия: «Я понимаю, что вы это видите (слышите). Сейчас здесь со мной вы в безопасности. Мы позвали врачей, которые помогут разобраться». Главное — фокусировать человека на безопасности в текущем моменте, а не на содержании его переживаний.

Помните, что человека в состоянии бреда и галлюцинаций переубедить невозможно.

**3. Нервная дрожь (тремор).**

**Тремор** — одна из самых сильных защитных реакций организма. Нервная дрожь начинается внезапно: сразу после инцидента или спустя какое-то время. Реакция может продолжаться до нескольких часов. В последствии человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

Если нервную дрожь остановить, то напряжение останется в теле, что может стать причиной мышечных болей и привести к развитию психосоматических заболеваний.

С помощью неконтролируемой нервной дрожи тело человека «сбрасывает» напряжение.

*Что можно сделать в такой ситуации?*

- Не препятствуйте дрожи.
- Находясь рядом, спокойным голосом скажите, что это нормальная реакция тела на стресс и скоро пройдет.
- Если человек не возражает, можно ненадолго установить поддерживающий контакт (например, взять за плечо или предплечье), однако физический контакт допустим только с согласия человека и не является обязательным элементом помощи.
- После завершения реакции необходимо дать человеку возможность отдохнуть, можно предложить воду.
- Помните, при нервной дрожи нельзя обнимать или прижимать человека к себе, укрывать чем-то теплым, успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки.

**4. Страх.**

**Страх** — внутреннее состояние человека, связанное с нервным возбуждением, которое характеризуется переживанием чувства опасности или угрозы как реальных, так и предполагаемых.

*Как помочь человеку?*

- Мягко положите руку человека себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: *«Я сейчас рядом, ты не один!»*
- Дышите глубоко и ровно.
- Побуждайте человека дышать в одном с вами ритме.
- Если человек говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.
- Говорите короткими фразами спокойным уверенным тоном. Сообщите о своем намерении быть рядом и оказать поддержку.
- Если человек не хочет разговаривать, не настаивайте на беседе. Достаточно спокойно сообщить: «Я рядом. Если вам понадобится помощь или вы захотите поговорить, скажите мне». Иногда простое присутствие оказывается более эффективным, чем попытки разговорить человека.

Помните, что панический страх, ужас могут побудить к бегству, вызвать оцепенение или, наоборот, возбуждение, агрессивное поведение; при этом человек плохо контролирует себя, не осознает, что он делает и что происходит вокруг. В таком случае не вступайте в спор, соблюдайте безопасную дистанцию, обеспечьте безопасность окружающих и незамедлительно вызовите экстренные службы и ответственных сотрудников образовательной организации.

**5. Панические атаки.**

**Панические атаки** — это приступы сильной тревоги, сопровождающиеся физиологическими и психологическими симптомами.

Признаки панической атаки:

- тревога, страх,
- учащенное сердцебиение,
- жар или озноб,

- анемия частей тела, мурашки,
- дрожь,
- чувство нереальности произошедшего, спутанность мыслей,
- боль в груди.

*Как помочь человеку?*

- Выслушайте человека, если он разрешит, то возьмите его за руку.
- Помогите нормализовать дыхание, предложите ему дышать совместно с вами, используя дыхательные техники (Приложение 1).
- Попробуйте переключить его внимание.
- Предложите ему сделать несколько глотков воды.

Не пытайтесь любой ценой немедленно прекратить приступ паники. Спокойное присутствие, поддержка и помощь в восстановлении ровного дыхания обычно оказываются более эффективными, чем попытки убедить человека «успокоиться».

# Список ресурсов
(рекомендуется заполнить образовательной организацией)

| Психологическая служба вуза | Контакты |
|---|---|
| Горячая линия психологической, социальной помощи | Для взрослых: 8 800 200-89-11<br>Работает круглосуточно.<br>Для детей и родителей: 8 800 200-01-22<br>Работает круглосуточно. |
| Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Короткий номер для звонков с мобильных телефонов. | 124<br>Работает круглосуточно.<br>Анонимно и бесплатно для жителей России. |
| | |
| | |
| | |
| | |

## Примечание:

Рекомендуется дополнить таблицу контактами региональных телефонов доверия и служб психологической помощи, действующих на территории субъекта Российской Федерации, в котором расположена образовательная организация.

# Ответы на часто задаваемые вопросы

**Какие психологические и поведенческие риски наиболее вероятны у обучающихся, прибывших из зоны боевых действий?**

Следует учитывать, что пережитый травматический опыт может повышать риск развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), депрессивных состояний, суицидального поведения, формирования аддиктивного поведения, а также трудностей социальной и учебной адаптации. При этом выраженность и характер подобных проявлений всегда индивидуальны и зависят от множества факторов. Важно понимать, что основные риски связаны прежде всего с психологическим благополучием самого обучающегося, а не с опасностью для окружающих. Сам по себе факт пребывания в зоне боевых действий не свидетельствует о повышенной склонности человека к агрессивному поведению. Поэтому специалистам рекомендуется уделять внимание своевременному выявлению признаков эмоционального неблагополучия, дезадаптации и кризисного состояния, избегая формирования предвзятого отношения и стигматизации данной категории обучающихся.

**Необходимо ли вести отдельный учет таких обучающихся?**

Ведение отдельного учета обучающихся исключительно по признаку пребывания в зоне боевых действий не рекомендуется, если это не предусмотрено нормативными правовыми актами или локальными документами образовательной организации. При организации сопровождения необходимо соблюдать требования законодательства о защите персональных данных и принцип конфиденциальности.

**Допустимо ли проводить мероприятия только для данной категории обучающихся?**

Проведение адресных мероприятий возможно, если они направлены на оказание психологической, социальной или адаптационной поддержки и участие в них является добровольным. При этом следует избегать практик, которые могут приводить к стигматизации или необоснованному выделению обучающихся в отдельную группу.

**Можно ли расспрашивать обучающегося о событиях, связанных с боевыми действиями?**

Не рекомендуется инициировать обсуждение травматического опыта, если сам обучающийся не выражает такого желания. В случае если студент самостоятельно начинает говорить о пережитых событиях, важно внимательно выслушать его, проявить уважение и эмпатию, не принуждая к дальнейшему рассказу и не уточняя детали, способные вызвать повторную психологическую травматизацию.

**Можно ли привлекать обучающегося к профилактическим мероприятиям или публичным выступлениям в качестве спикера?**

Участие обучающегося в профилактических мероприятиях, открытых диалогах, встречах или иных публичных событиях возможно исключительно на добровольной основе и при наличии его осознанного согласия.
Не рекомендуется ожидать от студента рассказа о личном травматическом опыте или использовать его жизненную историю в воспитательных целях без его инициативы. При организации подобных мероприятий необходимо учитывать возможное эмоциональное воздействие на самого участника и предусматривать возможность получения психологической поддержки.

# Приложения

Перед применением техник из приложения важно учесть, что представленные методики являются вспомогательными и не заменяют профессиональной психотерапевтической помощи. Если вы не уверены в уместности какой-либо техники, лучше просто сохранять спокойствие, поддержать человека и порекомендовать ему обратиться к специалисту.

## Техники стабилизации состояния

Данные техники могут использоваться лично педагогами и студентами для стабилизации своего эмоционального состояния.

**1. Упражнение «3 по 5».**

Упражнение помогает снизить уровень тревоги и вернуть внимание к происходящему «здесь и сейчас». Оно способствует переключению внимания с тревожных мыслей и воспоминаний на окружающую действительность и собственные телесные ощущения.

Скажите студенту: «Посмотрите вокруг и назовите пять цветов, которые вы видите. Теперь назовите пять звуков, которые слышите. А теперь — пять ощущений в теле прямо сейчас (например, тепло в руках, спина касается стула, ноги стоят на полу)».

*Примечание. Не следует торопить обучающегося или исправлять его ответы. Основная цель упражнения — вернуть внимание к настоящему моменту и снизить интенсивность эмоциональных переживаний. При необходимости количество объектов можно уменьшить до трех.*

**2. Упражнение «Лимон».**

Упражнение основано на последовательном напряжении и расслаблении мышц. Оно помогает снизить физическое напряжение, которое часто сопровождает стресс, тревогу и сильное эмоциональное возбуждение. Скажите студенту: «Сядьте удобно, положите руки на колени ладонями вверх. Если вам комфортно, можете закрыть глаза. Представьте, что в вашей правой руке находится лимон. Медленно и постепенно сжимайте кулак, словно пытаетесь выжать из него сок. Почувствуйте, как напрягаются мышцы кисти и предплечья. Теперь медленно расслабьте руку и обратите внимание на ощущение тепла и расслабления. Затем представьте лимон в левой руке и повторите упражнение. После этого одновременно слегка напрягите обе руки, а затем полностью их расслабьте. Несколько секунд спокойно посидите и обратите внимание на изменения в своем состоянии».

*Примечание. Если обучающийся скептически относится к образным упражнениям, можно предложить выполнить его без использования образа лимона, просто последовательно сильно сжимая и расслабляя кулаки. Основной эффект достигается за счет чередования мышечного напряжения и расслабления, а не за счет визуализации.*

**3. Дыхание на счет.**

Упражнение способствует замедлению дыхания, снижению физиологического напряжения и помогает стабилизировать эмоциональное состояние в ситуации тревоги или стресса. Предложите студенту выполнить упражнение только в том случае, если он готов и не испытывает выраженного физического дискомфорта.

Скажите студенту: «*Давайте попробуем сделать несколько спокойных вдохов и выдохов вместе: медленно вдохните через нос на пять счетов — раз, два, три, четыре, пять. Сделаем паузу на два счета — раз, два. Затем медленно делаем выдох на пять счетов — раз, два, три, четыре, пять. И так несколько раз. Потом плавно вернитесь к обычному дыханию и обратите внимание на то, как вы себя чувствуете*».

*Примечание. Не следует настаивать на строгом соблюдении счета или темпа дыхания. Если обучающемуся трудно выполнять упражнение по схеме или оно вызывает усиление дискомфорта, рекомендуется предложить ему просто сосредоточиться на медленном и спокойном дыхании в удобном для него ритме. Основная цель упражнения — не «правильно дышать», а постепенно снизить уровень внутреннего напряжения.*

**4. Техника «Якорь».**
Техника помогает быстро вернуть ощущение безопасности и устойчивости в ситуации эмоционального напряжения. Предложите студенту выбрать небольшой предмет, который он часто носит с собой (например, брелок, кольцо, браслет, камешек или другой нейтральный предмет). Важно, чтобы этот предмет ассоциировался у него с чувством спокойствия, безопасности или приятными воспоминаниями и не был связан с психотравмирующими событиями. Объясните, что, прикасаясь к этому предмету или внимательно рассматривая его, можно сосредоточиться на ощущении опоры в настоящем моменте и вспомнить ситуацию, в которой человек чувствовал себя спокойно и безопасно.

**Важно!**

Не рекомендуется использовать в качестве «якоря» предметы, связанные с пережитой психотравмой, боевыми действиями, утратой близких или другими эмоционально тяжелыми событиями, поскольку они могут усиливать стрессовую реакцию вместо ее снижения.

# Глоссарий:

**ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство)** — клиническое психическое расстройство, развивающееся после единичной или многократной психотравмы, характеризующееся стойкими навязчивыми воспоминаниями, длящимися больше месяца, избеганием травматичных ассоциативных ситуаций, негативными изменениями мыслей и настроения, а также повышенной возбудимостью, приводящими к значимым трудностям в социальной, учебной или иной важной сфере жизни. Диагноз устанавливает только специалист.

*Источник: Клинические рекомендации «Посттравматическое стрессовое расстройство». Разработчик: Российское общество психиатров (одобрено Научно-практическим советом Минздрава РФ).*

**Триггер** — внешний или внутренний стимул, который запускает травматические воспоминания или интенсивную эмоциональную реакцию.

*Источник: Клинические рекомендации «Посттравматическое стрессовое расстройство». Разработчик: Российское общество психиатров, Ассоциация когнитивно-бихевиоральной психотерапии.*

**Эмпатия** — осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека.

*Источник: Клинические рекомендации «Специфические расстройства личности»/ «Депрессивный эпизод, Рекуррентное депрессивное расстройство». Разработчик: Российское общество психиатров (одобрено Научно-практическим советом Минздрава РФ).*

**Психосоматика** — направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение телесных (соматических) заболеваний.

*Источник: Клинические рекомендации «Психосоматические расстройства в общей медицинской практике». Разработчик: Российское общество психиатров (одобрено Научно-практическим советом Минздрава РФ).*