

**ПРОГРАММА КЛУБА «В ОЖИДАНИИ ГЕРОЯ» КАК
СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ СРЕДИ
ЧЛЕНОВ СЕМЕЙ МОБИЛИЗОВАННЫХ**

*Абдулова Аида Шахин кызы,
психолог отделения психологической помощи гражданам
в г.п. Федоровский БУ ХМАО-Югры «Сургутский районный центр
социальной помощи семье и детям»
8 902 690 09 51
aida.abdulova.2020@mail.ru*

Во все времена существуют семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Причин тому множество: изменение социально-экономического положения населения, снижение материального уровня жизни, утрата нравственных и семейных устоев и т.д. На фоне этого разрушается психологический микросоциум семьи, изменяются отношения родителей к детям, ослабевает воспитательная функция. Зачастую семьи оказываются психологически не готовы к самостоятельному решению своих проблем и нуждаются в услугах специализированных учреждений.

Программа «В ожидании героя» направлена на развитие системы сопровождения семей, участников специальной военной операции (СВО), оказание содействия в их успешной социальной реабилитации и адаптации в современных условиях, психолого-педагогическую поддержку таких семей. Я, как практикующий клинический психолог, имеющий опыт индивидуальных и групповых работ с семьями различных категорий, это замещающие семьи, семьи находящиеся в социально опасном положении, семьи, имеющие на воспитании подростков с девиантным поведением, беременных несовершеннолетних могу работать с данной категорией по причине идентичности проблем.

Психологическая помощь семьям участников СВО становится неотъемлемой частью комплексного восстановительного процесса, призванного обеспечить не только физическое, но и психическое благополучие. Участие в военных действиях оставляет неизгладимый след не только на самом ветеране, но и на его близких. Семьи участников СВО, как правило, обращаются с проблемами в ожидании возвращения близкого и его утраты. При ожидании очень высока тревога: человек не может найти себе место и часто, будто заранее хоронит своего близкого. Есть и те, кто сталкивается с горем потери, которое сложно перенести.

Надо сразу понимать, что когда человек, побывавший в зоне спецоперации, возвращается в мирную жизнь, его адаптация проходит со своими особенностями, которые семьям лучше знать. Дело в том, что у человека, находящегося в горячей точке, меняется физиология, а нервная система перестраивается на другой лад, потому что нужно выжить. И дома в один день все эти процессы не смогут встать на место. По возвращении психологически они находятся всё еще там, в той действительности. И это никакое не заболевание, это естественный механизм.

Недопонимания в семьях могут возникать и на фоне того, что тем, кто находится в зоне боевых действий, друзья - сослуживцы становятся важнее, чем семья. И родственники могут не понимать, насколько тяжело боец переносит потерю своих сослуживцев, казалось бы, не самых близких людей.

Этот факт подтверждает проведенная диагностическая работа в отделении психологической помощи гражданам БУ ХМАО-Югры «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям» г.п. Федоровский в рамках осуществления программы для членов семей мобилизованных «В ожидании героя». Выявлено, что у значительной части семей, а это – 70% самооценка не совпадает с результатами их деятельности, то есть она - заниженная. У людей данной категории существует тенденция к занижению оценки, основанные на убеждении несправедливости, развитие установки на неудачу. Также участники СВО и их близкие сталкиваются с

посттравматическим стрессовым расстройством, выражающимся в повторяющихся воспоминаниях о событиях, кошмарах, а также физических и эмоциональных реакциях на триггеры, напоминающие о военных событиях.

Также после проведения различных диагностических мероприятий у участников программы выявились:

- депрессия (чувство отчуждения, потеря интереса к жизни, изменения в аппетите и сне);
- тревожность (беспокойство, напряженность);
- изменения в поведении (агрессия, избегание общества, ухудшение контроля над эмоциями, а также изменения в повседневных привычках);
- трудности в общении (потеря интереса к общению, замкнутость, трудности в выражении эмоций и трудности в установлении и поддержании близких отношений).

Программа «В ожидании героя» способствует развитию личностного роста членов семей мобилизованного посредством расширения сферы осознания себя и других. В программе используются разнообразные методы психологической поддержки, включая:

- индивидуальные консультации: работа с членами семей индивидуально, обеспечивая конфиденциальную и персонализированную поддержку;
- семейная терапия: направленная на укрепление взаимопонимания и разрешение конфликтов в рамках семейных отношений для комплексной психологической помощи членам семьи участников СВО.

Данный семейный клуб — это тот замечательный мостик, который объединяет людей в единое целое и облегчает принятие существующих проблем. Тренинговые занятия с членами семьи мобилизованных выполняют важную функцию - установление доверительных отношений между друг-другом. Только установив такие отношения, можно надеяться, что люди, находящиеся в состоянии постоянного ожидания, пойдут на контакт и смогут принять предложенную им помощь.

Услуга предполагает проведение регулярных групповых встреч семей с участием специалистов в условиях специально организованной реабилитационной среды общения. В ходе этих встреч проводятся тематические занятия, тренинги и консультации для семей, мероприятия по организации семейного досуга, по обмену позитивным опытом выходов из стрессовых ситуаций.

Программа мероприятий клуба адаптируется в соответствии с потребностями и реабилитационными задачами в работе с каждой семьей и строится поэтапно. В начале предоставления услуги проводится исследование особенностей семей и составляется план работы с семьей в рамках клуба, который периодически пересматривается и изменяется в соответствии с происходящими в семье изменениями. Специалисты регулярно анализируют динамику изменений у получателей услуги.

За год реализации программы опыт работы показал, что все семьи участников СВО, нуждаются в психологической поддержке и консультировании. Особенно в терапии нуждаются семьи, где разлука и потеря членами семей переживается очень остро. Это связано с тем, что на общем тревожном внешнем фоне, обостряются личные индивидуальные травмы. Поэтому при возвращении домой всем участникам военных событий нужна «ресоциализация». А это значит, нужен адаптационный период времени с сопровождением психолога. А в случае, острого посттравматического стрессового расстройства и с психотерапевтом, чтобы постепенно опять и войти уже «измененным» в семейную и социальную жизнь.

Участники СВО возвращаются с новыми переживаниями и опытом, который иногда сложно интегрировать в повседневную жизнь. Психологическая помощь помогает семье адаптироваться к этим изменениям, укрепляя семейные узы и создавая условия для взаимопонимания. Работа семейного психолога помогает выстроить

стратегии взаимодействия с участником СВО, освоить новые образы жизни и поддерживать психологическую устойчивость семьи на протяжении времени.

Проблему социально-психологической защищенности военнослужащих и членов их семей поставила сама жизнь, сложившаяся обстановка в стране. Поэтому семья военнослужащего закономерно находится в центре внимания учреждений социального обслуживания, а ее проблемы составляют одну из важнейших сфер их деятельности.