**Психолого-педагогическое сопровождение семей, члены которых мобилизованы**

**Введение**

Мобилизация — это чрезвычайная ситуация, вызывающая широкий спектр психологических, эмоциональных и социальных проблем у семей, члены которых призваны в армию или работают в зоне конфликта. Важной задачей специалистов является оказание комплексной поддержки, способствующей снижению уровня тревоги, повышению устойчивости и сохранению психологического здоровья.

Психолого-педагогическое сопровождение в таких условиях предполагает системный подход, включающий диагностику, консультирование, обучение и организацию групповой поддержки.

Повышенная тревожность и неопределенность в семьях с мобилизованными членами негативно воздействуют на эмоциональное состояние взрослых и детей.

Семьи сталкиваются с трудностями адаптации, конфликтами, проблемами бытового характера, что требует профессиональной помощи.

Успешная поддержка способствует укреплению семейных связей, снижению риска развития психологических расстройств у всех членов.

**Основные направления работы:**

*1. Диагностика и выявление потребностей семей*

Задачи:

Оценить уровень тревожности, депрессии, уровня стрессовой нагрузки и адаптационных возможностей.

Выявить ресурсы (поддержка родственников, социальные связи, внутренние силы) и риски (ментальные расстройства, семейные конфликты).

Методы:

Использование диагностических анкет и тестов (например, шкала тревожности, опросники стрессовых ситуаций).

Беседы, интервью с членами семьи.

Проведение семейных консультаций для выявления динамики и особенностей внутрисемейных отношений.

Практика:

Разработка индивидуальных планов поддержки на основе диагностики.

*2. Информационная и консультативная поддержка*

Задачи:

Обеспечить семьи актуальной информацией о ситуации, правах, возможностях получения социально-экономической и медицинской помощи.

Помочь разобраться в юридических вопросах, связанных с мобилизацией.

Методы:

Проведение информационных встреч, семинаров, раздаточных материалов.

Консультации по вопросам семейного права, социальных льгот.

Использование онлайн-ресурсов для актуальной информации.

Практика:

Создание базы данных с рекомендациями для семей, контактных телефонов служб поддержки.

*3. Эмоциональная поддержка и снятие тревожности*

Задачи:

Помочь стабилизировать психологическое состояние членов семьи.

Обучить отдельные техники релаксации, саморегуляции.

Методы:

Проведение тренингов по управлению стрессом и эмоциональной саморегуляции.

Практические занятия дыхательными техниками, медитациями, визуализациями.

Ведение дневников настроения для отслеживания психологического статуса.

Практика:

Организация групповых занятий или индивидуальных консультаций с психологом.

Использование тренинговых программ и мобильных приложений для поддержки психики.

*4. Работа с детьми и подростками*

Задачи:

Обеспечить психологическую поддержку детей, сохранить их психологическую безопасность.

Поддерживать стабильность в семейной среде.

Методы:

Объяснение ситуации детям простыми и понятными словами.

Проведение игровых и творческих терапевтических занятий.

Обучение родителей приемам эмоциональной поддержки детей.

Практика:

Создание специальных групп для детей, группы взаимопомощи.

Внедрение программ «Безопасной среды» и развития эмоциональной грамотности.

*5. Работа с педагогами и родителями*

Задачи:

Обучить педагогов и родителей способам поддержки детей и друг друга.

Формировать у педагогов профессиональные и личностные ресурсы для работы в кризисных условиях.

Методы:

Вебинары, тренинги, мастер-классы по эмоциональной устойчивости, коммуникации.

Практические занятия по созданию поддерживающей атмосферы в классе и дома.

Рекомендуемые темы:

Техники активного слушания.

Пути предотвращения конфликтов.

Организация семейных мероприятий в условиях мобильности.

6. *Создание групп взаимопомощи и поддержки*

*Задачи:*

Формировать в семьи и сообществе группы поддержки.

Обеспечить обмен опытом, эмоциональную поддержку.

*Методы:*

Организация групповых встреч «кругов поддержки».

Ведущие группы — психологи, социальные работники.

Использование онлайн-платформ для взаимодействия.

*7. Разработка индивидуальных планов поддержки и профилактики (на основе диагностики)*

Задачи:

Помочь каждой семье создать план действий в кризисных ситуациях.

Включить в план рекомендации по психологической самопомощи, взаимодействию с соцструктурами.

Практика:

Совместная работа с семьями по формированию конкретных шагов и целей.

Регулярный мониторинг и коррекция планов.

Итог

Психолого-педагогическое сопровождение семей, члены которых мобилизованы — это многоуровневая, системная деятельность, направленная на снижение уровня тревожности, укрепление семейных ресурсов, развитие навыков саморегуляции и поддержки.

Эффективная работа способствует не только преодолению текущих трудностей, но и формированию в семьях устойчивости, надежности и гуманистических ценностей, что важно в условиях длительных кризисных ситуаций.

Рекомендации для специалистов:

Постоянно обновляйте знания о методах психологической поддержки в условиях кризиса.

Создавайте устойчивые взаимодействия между семьями, сообществами и учреждениями.

Проводите профилактическую работу в превентивных целях, чтобы снизить риск психологических расстройств.

Обеспечивайте междисциплинарное взаимодействие (медицинские, социальные службы, образование).