

МЕТОДИКА СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В РЕАДАПТАЦИИ ВETERANОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ СЛИР (БВ)



- Общая концепция;
- Конструктивные элементы;
- Результаты апробации при сопровождении участников СВО и членов их семей.

Г. Н. МАЛЮЧЕНКО

АОЗС, 2025

Научно-практический задел: проектный курс в Мариуполе, сотрудничество с психологами Росгвардии и систематическая помощь семьям участников СВО

Данная работа была начата в **феврале 2023 г.**, в ходе реализации спецкурса по основам кризисного консультирования для магистрантов-психологов Мариупольского государственного университета.

С **октября 2023 г.** до **мая 2024** в Психологической Мастерской г. Саратова проводилась работа с семьями участников СВО. Был задействован ряд общественно-патриотических движений («Жёны героев», КСВО) и силовых структур (Росгвардия и др).

В **июне 2024 г.** началась активная фаза работы над методикой (при подготовке НИР на базе института войск Росгвардии) включая разработку её структуры.

В **августе 2024** была начата подготовка первых карт методики, а чуть позже начата их апробация.

На всех этапах работы над методикой проводилась экспертная поддержка от коллег психологов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЛЕКТОРИЙ

Группа самопомощи для семей участников СВО

- Семья в ожидании
- Семья в реадaptации
- Семья, переживающая утрату

Миссия проекта:
безвозмездная помощь в информировании семей о психологических аспектах личности в состоянии кризиса, помощь и поддержка, душевное ресурсирование.

При поддержке Ассоциации Организаций по защите Семьи (г.Москва).

Контакты

- +79063067289
- г.Саратов ул.Кутякова д.138Б

АССОЦИАЦИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ЗАЩИТЕ СЕМЬИ | ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Назначение методики СЛИР (БВ) в контексте программ помощи ветеранам боевых действий

После возвращения УБД в условия мирной жизни, большинству из них требуется прохождение медико-реабилитационных программ. Эти программы включают: медикоментозную поддержку, применение физиотерапии (БОС, магнитотерапия, ТКМП), ЛФК, лечебный массаж и пр.

Однако, даже самая эффективная программа медицинской реабилитации не может снять все последствия длительного боевого стресса (дистресса), возникающего в зоне боевых действий. Под его влиянием у человека формируется много специфических установок, которые срабатывают в мирной жизни «на автомате». *Это признают многие специалисты!*

Методика СЛИР предназначена для психокоррекции деструктивных последствий боевых дистрессов и травм. Они дают о себе знать не только при праздничном салюте, но и при вполне обычных событиях в семье и т.д. Если от них «отмахиваться» - возникает кризис реадаптации!



Проявление кризиса реадаптации через срабатывание установок, направляющих восприятие и поведение УБД

Кризис реадаптации часто проявляется не в первые месяцы после возвращения, а где –то на 5-6 месяце. При этом далеко не всегда он осознаётся самим боевым ветераном - в силу различных причин и факторов. Но, в любом случае проявляет себя как через:

- **возникновение чувства отчуждения к определённым процессам и слоям общества**, на фоне которого трудно найти применение своим лучшим «боевым» умениям и качествам;
- **автоматическое разделение окружающих на «своих»**, которым можно доверять и **«чужих»**, мысли и намерения «чужих» далеко не всегда ясны;
- **частое проявление настороженности**, допускающее быстрый переход к «подавлению» , соседей, попутчиков и пр. ;
- **стремление к волевому «продавливанию»** желаемых сценариев развития в рамках субъективно значимых отношений.

*При наличии этих и иных признаков кризиса реадаптации, **семья УБД рано или поздно начинает искать помощь от специалистов!***



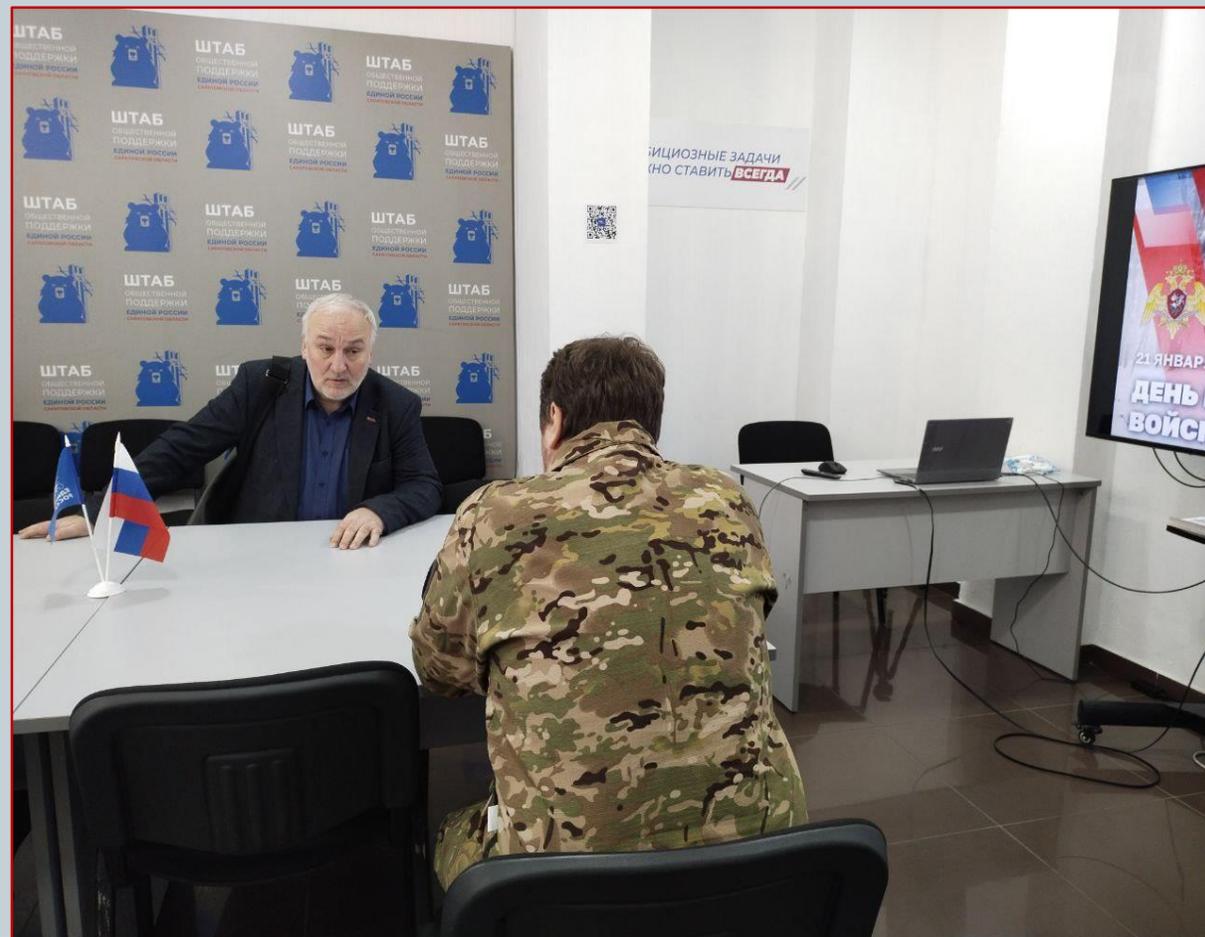
Что показала апробация методики СЛИР/БВ при работе с ветеранами боевых действий?

Апробация методики показала, что её можно применять как эффективный инструмент, позволяющий проводить поэтапную диагностику и коррекцию поведения УБД в трёх сферах:

- Внутренний мир (саморегуляция эмоций);
- Микросоциум (семья, друзья, близкие люди);
- Макросоциум (госструктуры, предприятия и пр.).

При условии чёткого соблюдения всех инструкций, психика и личные установки «опалённых войной» боевых ветеранов (их не менее 60 %), постепенно переходят в режим высокой адаптивности, в том числе к макросоциуму - с возрастанием гибкости общения, умений разрешать сложные ситуации и периодически проводить саморегуляцию эмоций.

Поэтапно происходит мягкая, но действенная корректировка поведения, включая установки, сформированные в ходе боевых действий!



Основная функция «карт первого взвода» в методике СЛИР:

Карты 1-го взвода помогают 80 % специалистов с первых минут построить доверительное общение с боевым ветераном, даже если ранее он не верил в пользу такого общения и сомневался в том, что его может понять «кто-то гражданский».

Большинство УБД с первых секунд предъявления карт начинают испытывать к ним интерес и, как правило, просматривают все 27 карт, так как видят в них сюжеты из собственной жизни.

Они быстро втягиваются в обсуждение своих личных ситуаций, связанных с возвращением к мирной жизни. Это создаёт в их готовность открыто искать пути решения жизненных проблем и задач вместе с психологом, членами семьи и т. д.



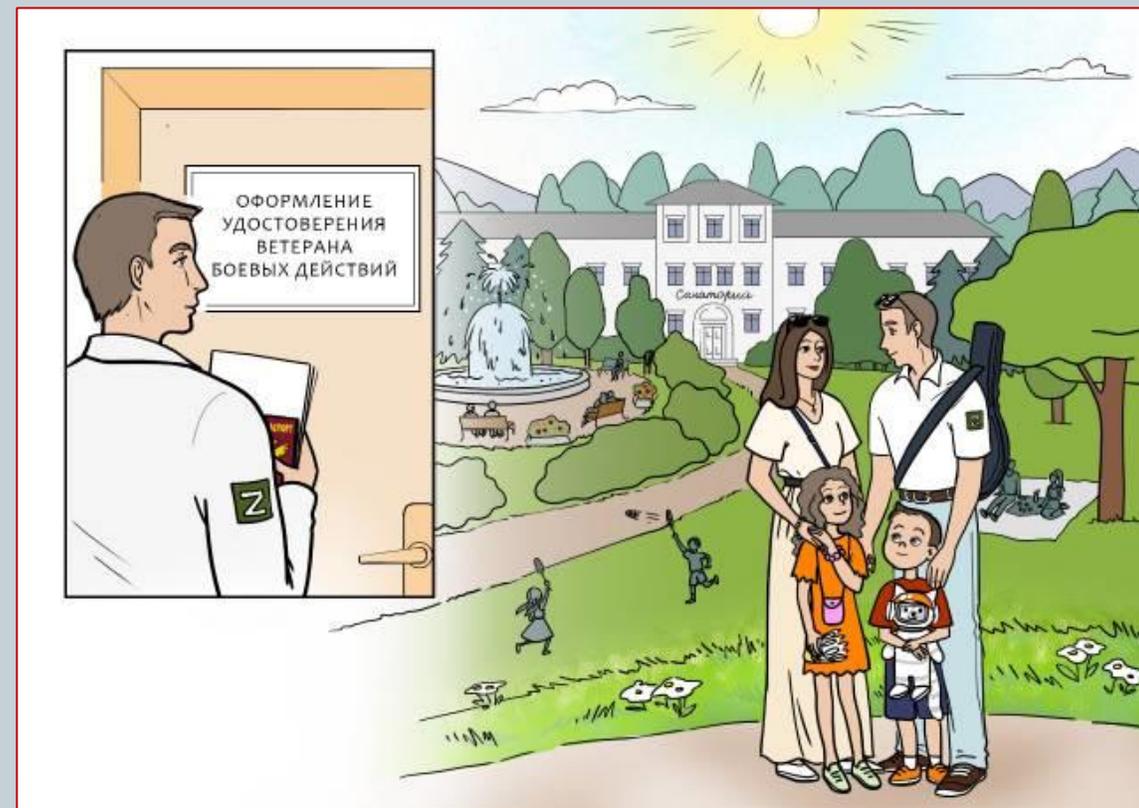
Основная функция карт второго взвода методики СЛИР

Карты 2-го взвода применяются только после того, как будут выбраны и освоены карты 1-го взвода. Они также состоят из 27 парных визуальных образов, однако включают более простые тексты с повествованиями от первого лица. Эти тексты проясняют смыслы отдельных сюжетов или примеров из мирной жизни других боевых ветеранов.

Данные карты предназначены для предоставления боевым ветеранам широкого выбора тех или иных образов совладающего поведения. Они предназначены способствовать овладению 14-тью различными способами совладающего поведения.

На этих картах, по-дружески, без всякого навязывая, ветерану предлагается рассмотреть и апробировать возможные пути решения проблем, возникающих в процессе их реадaptации. **Это позволяет ветеранам максимально широко взглянуть на возможные пути выхода из сложных жизненных ситуаций**

В процессе знакомства с данными картами у боевых ветеранов часто возникают свои соображения по их применению, что уже является первым шагом к освоению новых стратегий совладающего поведения!

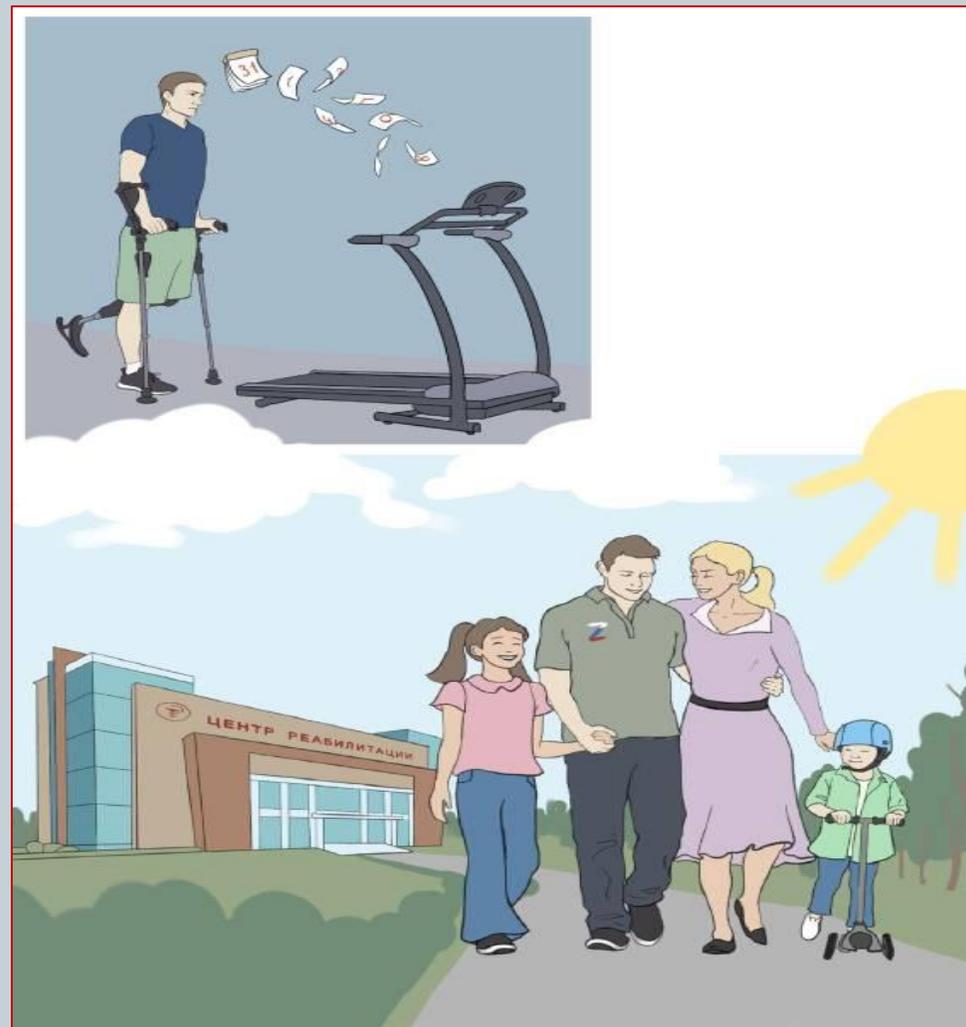


Первичные эффекты и условия применения методики при кризисе реадаптации

Многие УБД (даже те, кто ранее не доверял психологам) позитивно воспринимают именно визуально подкреплённые «посылы» с карт. В итоге они проходят все семь шагов проведения методики как достаточно интересный, не слишком утомительный и вполне понятный им процесс. По мере работами с картами у боевого ветерана возникает вера в возможность преодоления возникших проблем!

Однако, важнейшим условием успешного применения СЛИР является предварительное установление доверительного контакта с УБД. Крайне важно чётко и доходчиво разъяснить задачи методики, особенно на первых пяти шагах её применения.

Специалисты – психологи, применяя методику СЛИР создают условия для перевода сознания боевых ветеранов (с учётом особенностей их восприятия и мышления) на уровень предельно объективного и конструктивного принятия своих возможностей и условий жизни в мирном гражданском обществе.



Долгосрочные эффекты применения методики СЛИР (БВ)



Когда участник СВО возвращается в семью, в психологической реадaptации нуждается не только он, но и вся его семья. С помощью методики СЛИР, ветеран и его родные со временем осваивают целый ряд важнейших знаний и умений:

- **знания** о закономерностях и этапах реадaptации к мирной жизни, с учётом внешних обстоятельств и внутренних факторов (например, типа нервной системы и личностной зрелости);
- **знания** о типичных проблемных ситуациях, возникающих в мирной жизни участников боевых действий и путях их преодоления;
- **умения** конструктивного взаимодействия при всех возникающих конфликтных ситуациях (напр. «Я-сообщения»);
- **умения**, позволяющие контролировать агрессию или тревогу с помощью различных приёмов эмоционально –волевой саморегуляции (приёмы переключения, восстановления энергии);
- **умения и навыки** распознавания собственных психических состояний и процессов, а также состояний и чувств своих близких и их конструктивному выражению посредством различных психотехник (художественного творчество и проч.).



Привлечение жён и невест как важная часть проведения методики СЛИР

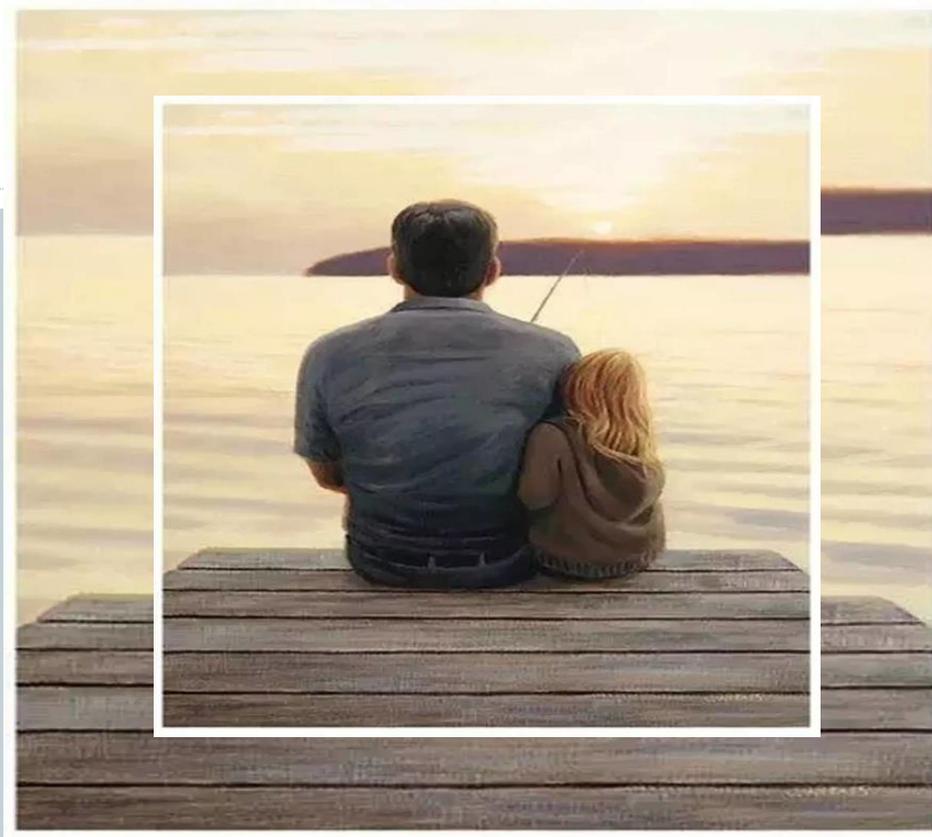
На 1-ом этапе методика применяется только индивидуально с одним участником боевых действий: он обсуждает свои выборы карт только со специалистом;

Но на 2-ом и 3-ем этапах психолог может предложить участнику боевых действий привести с собой супругу (невесту), объясняя это тем, что она также долгое время сопереживала ему и знакома с чувством полного или частичного *отчуждения* от гражданского общества. Её чувства во многом созвучны чувствам её мужа (суженого). Она способна понять все сложности его вхождения в «мирную жизнь» А значит, она, как никто другой, может помочь ему.

Следует отметить, что жёны или невесты боевых ветеранов при выборе и обсуждении выбранных карт не могут активно вмешиваться в этот процесс. Но их присутствие позволяет мужчинам более объективно выбирать пути реинтеграции в мирное сообщество, поскольку они даже своим молчанием могут давать обратную связь на тот или иной выбор своего мужчины.



НАШ ДОЛГ - ПОМОЧЬ ГЕРОЯМ В ПОЛНОЙ МЕРЕ ВЕРНУТЬСЯ С ВОЙНЫ!



АОЗС -2025