СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ

для педагогов-психологов общеобразовательных организаций Красносельского района

«Работа с психологической травмой»

26.12.2025 10.00, 11.30 ЦППМСП Красносельского района

1. **Электронные ресурсы в помощь педагогу-психологу ОУ Красносельского района:**

Министерство просвещения РФ	https://edu.gov.ru/
Российское образование. Федеральный образовательный портал	http://www.edu.ru
Комитет по образованию Санкт-Петербурга	http://k-obr.spb.ru/
Уполномоченный при президенте РФ по правам ребенка	http://www.rfdeti.ru/
Уполномоченный по правам ребенка в СПб	http://www.spbdeti.org/
СПб АППО	http://www.spbappo.ru/
Городской информационно-методический центр «Семья»	http://www.homekid.ru/
Медиация в образовании	http://www.mediationinedu.ru/
Фонд поддержки детей в трудной жизненной ситуации	http://fond-detyam.ru/
Детский кризисный центр	http://deticenter.org/
КЦСОН Красносельского района	http://kcson.ucoz.org/
Психологическая газета. Профессиональное интернет-издание	https://psy.su/

2. **Глоссарий и информация по обсуждаемым вопросам**

Психологическая травма в психологии — это глубокое эмоциональное потрясение, которое возникает в результате переживания событий, превышающих способность человека справиться с ними. Такое событие вызывает интенсивные негативные эмоции (страх, ужас, гнев, отчаяние) и оставляет долгосрочный след в психике, нарушая её нормальное функционирование, восприятие мира и самовосприятие.

Ключевые характеристики

- *Превышение способности к адаптации.* Психика не справляется с грузом переживаний, возникает внутренний разрыв, и реальность человека становится нецелостной.
- *Ощущение потери контроля над ситуацией***.**
- *Длительное воздействие негативных факторов* или однократное, но мощное потрясение.
- *Влияние на эмоции, мышление, поведение и даже физическое здоровье***.**

Причины

К психологическим травмам могут привести:

- *Единичные события:* катастрофы, аварии, нападения, внезапная смерть близкого человека, разрыв значимых отношений.
- *Длительное воздействие:* домашнее насилие, эмоциональное пренебрежение в детстве, буллинг, жизнь в зоне военных действий, затяжная болезнь, систематическое пренебрежение.
- *Вторичная (викарная) травма:* возникает у тех, кто сопереживает чужой боли — врачей, спасателей, психологов, наблюдателей ситуаций насилия или катастроф.
- *Травмы, связанные с насилием* (физическим, сексуальным, эмоциональным).
- *Утрата близких* (смерть, развод, расставание).
- *Стихийные бедствия, техногенные катастрофы***.**
- *Военные действия, терроризм***.**

Реакция на одно и то же событие может быть разной в зависимости от личных ресурсов человека, его уязвимости, предыдущего опыта и состояния психики.

Последствия

Психологическая травма может привести к:

- *Посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР)* — с характерными симптомами: флэшбэками, ночными кошмарами, тревожностью.
- *Депрессии, тревожным расстройствам, паническим атакам***.,** *неврозам,*
- *Диссоциации и деперсонализации* — ощущению отстранённости от себя и реальности.
- *Нарушению идентичности и картины мира.*
- *Избеганию ситуаций, напоминающих о травме***.**
- *Трудностям в отношениях, проблемам с самооценкой***.**
- *Сложности с адаптацией к новым жизненным условиям, формированием близких отношений.*
- *Искажение базовых убеждений* (например, «миру нельзя доверять», «я не в безопасности»).
- *Физическим симптомам:* бессоннице, хроническим болям, мышечному напряжению, проблемам с желудочно-кишечным трактом и другим психосоматическим заболеваниям.
- В некоторых случаях — к более серьёзным нарушениям, таким как расстройства личности или суицидальные мысли.

Виды психологических травм

- *По времени воздействия:* острая (реакция на однократное событие) и хроническая (результат длительного воздействия негативных факторов).
- *По причине возникновения***:** травма насилия, травма утраты, травма привязанности, травма предательства и другие.
- *По степени тяжести***:** лёгкие, средние и тяжёлые (с высокой угрозой жизни или нарушением базовых ценностей).
- *Вторичная (викарная) травма* — возникает у тех, кто взаимодействует с пострадавшими.

Психотравмирующий опыт — это переживание человеком события, которое оказалось для него чрезмерным по интенсивности, длительности или субъективной значимости, и которое не было адекватно переработано психикой. Такое событие нарушает нормальное функционирование нервной системы, оставляет глубокий психический след и может существенно повлиять на эмоциональное состояние, поведение и восприятие мира.

Травматичный опыт — это событие или серия событий, которые оказывают сильное негативное воздействие на психическое состояние человека, нарушают его способность адаптироваться к жизни и интегрировать полученный опыт. Такие события выходят за рамки обычного человеческого опыта и могут вызывать чувство беспомощности, страха, потери контроля над ситуацией.

Причины травматичного опыта

- *Экстремальные события.* Чрезвычайные происшествия, несущие угрозу жизни и здоровью: стихийные бедствия (землетрясения, наводнения), техногенные катастрофы, теракты, аварии.
- *Насилие.* Физическое, эмоциональное, сексуальное насилие, а также пренебрежение, отвержение в семье.
- *Потеря близкого человека.* Смерть родственника, партнёра.
- *Хронический стресс.* Длительное воздействие негативных факторов: длительные стрессы на работе, в семье, дискриминация, бедность
- *Детские травмы.* Игнорирование потребностей ребёнка, жестокое обращение, деспотическое воспитание, унижения со стороны родителей или сверстников.
- *Нарциссическая травма.* Возникает, когда ребёнок «не оправдывает ожиданий» родителей, которые пытаются реализовать через него свои амбиции.

- *Травма свидетеля.* Эмоциональная вовлечённость в трагедию, которую психика не смогла «переварить».

Признаки травматичного опыта

- Навязчивые воспоминания (флешбэки), сны, вызывающие напряжение**.**
- Повышенная тревожность, панические атаки**.**
- Проблемы со сном, кошмары**.**
- Эмоциональная нестабильность, раздражительность, вспышки гнева**.**
- Трудности в общении, построении отношений**.**
- Бессилие, апатия, быстрая утомляемость**.**
- Ощущение эмоциональной отстранённости, холодности, потери связи с собой и окружающим миром**.**
- Нарушение самовосприятия, формирование негативного образа себя**.**
- Соматические реакции: учащённое сердцебиение, дрожь, спазмы в мышцах, дискомфорт в груди

Работа с травматическим опытом

Для проработки травмы и снижения её последствий могут применяться различные методы:

- *Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)* — помогает изменить негативные мысли и убеждения, связанные с травмой.
- *EMDR (десенсибилизация и переработка движением глаз)* — метод, использующий билатеральную стимуляцию для переработки болезненных воспоминаний.
- *Нарративная терапия* — фокусируется на пересказе и изменении истории о травматическом опыте, помогает создать новую, более позитивную историю.
- *Телесно-ориентированная терапия* — работает с телесными ощущениями и реакциями, связанными с травмой.
- *Арт-терапия* — использует творческие процессы для выражения и переработки травматических воспоминаний.

3. Нормативно-правовая база психолого-педагогической деятельности

Международные документы:

- Конвенция о правах ребенка, принятая Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.;
- Декларация и план действий «Мир, пригодный для жизни детей», принятые резолюцией специальной сессии Генеральной Ассамблеи ООН 10 мая 2002 г.;
- Всемирная декларация об образовании для всех и рамки действий для удовлетворения базовых образовательных потребностей, принятые Всемирной конференцией по образованию для всех (Джомтьен, Таиланд, март 1990 года);
- «Образование для всех: выполнение наших общих обязательств». Материалы Всемирного форума по образованию (Дакар, Сенегал, 26–28 апреля 2000 г.)

Нормативные документы Российской Федерации и Санкт-Петербурга:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июля 1998 года №123-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;
- Указ Президента Российской Федерации от 07 мая.2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Стратегия противодействия экстремизму в Российской Федерации, утвержденная

Указом Президента Российской Федерации от 28 декабря 2024 года № 1124;

- Стратегия комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358;
- Комплексный план противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2024-2028 годы, утвержденный Президентом РФ 30.12.2023 Пр-2610;
- Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2036 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 28 мая 2026 г. №1272-р;
- Национальные проекты «Молодежь и дети», «Семья»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 год, утвержденная Минпросвещения России 15 июня 2021 года;
- Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Министром просвещения России 18 июня 2024 года №СК-13/07 вн;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2020 года № 59 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2020 года №Р-193 (ред. от 26.09.2023) «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»);
- Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Концепция развития системы образования детей с особыми образовательными потребностями в Санкт-Петербурге, утвержденная председателем Комитета по образованию 22 июля 2024 года;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденная Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16 января 2020 года №105-р;
- Положение об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи, утвержденное распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 29 декабря 2025 года №1514-р
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р (с изменениями на 12.03.2025) «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, за исключением дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительного этапа), реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Комплексный план мероприятий по профилактике правонарушений несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2025/2026 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №963-р;
- План проведения информационно-просветительских мероприятий по формированию правовой культуры и законопослушного поведения среди обучающихся государственных образовательных учреждений, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2025/2026 учебном году, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №964-р;
- План мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2025/2026 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №962-р;
- Комплекс мер по социализации и психологической адаптации несовершеннолетних иностранных граждан, подлежащих обучению по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего, среднего профессионального образования, на период до 2025 года от 20.06.22 (с изменениями на 15.08.2024);
- Комплексный план мероприятий, направленных на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ несовершеннолетними, обучающимися в образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2025-2026 учебном году, утвержденный председателем Комитета по образованию 13 августа 2025 года;
- Распоряжение Комитета по образованию от 28 августа 2025 года №982-р «Об организации социально-психологического тестирования обучающихся государственных образовательных учреждений, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2025/2026 учебном году»;
- Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 года №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 18 мая 2023 года № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 18 мая 2023 года № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 18 мая 2023 года № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года №1155);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года №286);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 287);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413);
- Профессиональный стандарт педагога-психолога, утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 года №514н;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.
- Алгоритм действий по выявлению и профилактике суицидального поведения несовершеннолетних. Утвержден на заседании Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Санкт-Петербурга. Постановление от 04.10.2023 № 4-23-03/2023;
- Алгоритм сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической, разработанный Минпросвещения России совместно с Минобрнауки России (Письмо Минпросвещения России и Минобрнауки России от 11 августа 2023 г. № АБ-3386/07);
- Рекомендуемые направления деятельности по обеспечению предоставления психолого-педагогической помощи несовершеннолетним, прибывающим с территорий зон боевых действий, а также Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики и Украины (Письмо Комитета по образованию от 06.06.2022 №03-28-5885/22-0-0)/;
- Методические рекомендации по обеспечению права на получение общего образования детей, прибывающих с территорий Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики (письмо Министерства просвещения России от 24 февраля 2022 г. №03-226.

4. Литература

- **Ван дер Колк, Б.** Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают её преодолеть / Б. ван дер Колк ; пер. с англ. И. Чорного. — Москва : Эксмо, Бомбора, 2023. — 541, с. : ил. — ISBN 978-5-04-178995-4.
- **Герман, Дж.** Травма и исцеление. Последствия насилия: от абьюза до политического террора / Дж. Герман ; пер. с англ. — Москва : Бомбора, 2023. — 636, с. — ISBN 978-5-04-181137-2. search.rsl.ru +2
- **Трубицына, Л. В.** Процесс травмы / Л. В. Трубицына. — 2-е изд., испр. — Москва : Смысл, 2012. — 223 с. — (Теория и практика психологической помощи). — ISBN 978-5-89357-289-6. elib.nlb.by +1
- **Рупперт, Ф.** Травма, связь и семейные расстановки: понять и исцелить душевные раны / Ф. Рупперт ; пер. с нем. Е. Гурской. — Москва : Институт консультирования и системных решений, 2010. — 247, с. — (Системная терапия и консультирование). — ISBN 978-5-91160-030-3. search.rsl.ru +2
- **Решетников, М. М.** Психическая травма = Psychic Trauma : монография / М. М. Решетников. — Санкт-Петербург : Восточно-Европейский институт психоанализа, 2006. — 322 с. : ил. — ISBN 5-88787-038-9.
- **Наказава, Д. Дж.** Осколки детских травм : почему мы болеем и как это остановить / Донна Джексон Наказава ; перевод с английского Т. И. Порошиной. — Москва : Эксмо, Бомбора, 2019. — 332, с. : ил. — (Практическая психотерапия). — ISBN 978-5-04-092227-7.
- **Уокер, П.** Комплексное ПТСР : руководство по восстановлению от детской травмы / Пит Уокер ; перевод с английского Т. А. Иссмаил. — Москва ; Санкт-Петербург : Диалектика, 2021. — 272 с. — ISBN 978-5-907203-72-3.
- **Перри, Б. Д.** Мальчик, которого растили как собаку и другие истории из блокнота детского психиатра / Брюс Перри, Майя Салавиц ; перевод с английского К. А. Савельева. — Москва : Бомбора, Эксмо, 2024. — 445, с. : портр. — (Азбука семьи). — ISBN 978-5-04-199456-3.