

4. Ларіна Т., Сидоренко Ж. Дослідження ресурсів життєздатності особистості на прикладі Євромайдану 2013-2014 років в Україні // Наука і освіта № 1, 2018. – с. 139–148.

5. Лазоренко Б., Кальницька К. Досвід роботи школи психосоціальної допомоги: реадaptaція українських ветеранів та їх дружин // Психологічні науки: проблеми і здобутки; вип. (1). К. : КиМУ, 2018. – с. 65-69.

6. Малхазов О. Р. Технології емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій // Психологічні науки: проблеми і здобутки. Психологічні науки: проблеми і досягнення]: зб. наук. вул. Київського міжнар. ун-ту у Ін-ту соц. та політ. психології НАПН України К.: КиМУ, Вип. 11, 2018. – с. 132-147.

(Одержано 28.03.2023)

УДК 159.98

Вячеслав Миколайович КУРЕПІН,

*кандидат економічних наук,
доцент кафедри методики професійного навчання
Миколаївського національного аграрного університету
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4383-6177>*

АСПЕКТИ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ТА ШЛЯХИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Війна, це завжди великі виклики, це психотравмуючий фактор для багатьох осіб, і, зокрема дітей та молоді. У життя українських дітей війна увійшла своїм жахіттям: бомбардування, повітряні тривоги, обстріли, руйнування будинків, окупація, вимушена евакуація та розлука з рідними і, нарешті, втрата рідних. Війна несе страждання, травмує молоде українське покоління, залишає рани в душах наших дітей.

З початку повномасштабного вторгнення росії життя багатьох дітей перетворилося на суцільні випробування [1, с. 157].

Діти стали свідками бойових дій, бачили те, чого би діти ніколи не мали бачити. Прояв психотравмуючого впливу відбувається у тривозі за себе, рідних та близьких, за майбутнє, страшними снами, спогадами про жахіття, яке вони пережили перебуваючи у зоні бойових дій. Спогади та сни приходять у свідомість малечі непрошено і викликають емоційний дистрес.

Війна б'є по психологічному стану, навіть тоді, коли ми, дорослі, робимо вигляд, що все добре [2, с. 21], діти переймають цю тривожність. Ненормальні події викликають у дітей нормальну реакцію – стрес. Війна залишає рани у душах, тривоги і наслідки пережитого завжди є різними та неповторними, але водночас і часто схожими. Нам дорослим, насамперед, необхідно розібратися у вираженості цих симптомів, знайти способи допомоги цим дітям та разом справитись із травмою війни. Наслідки пережитого дитячого досвіду залежать від низки аспектів:

- наскільки тривалим було перебування дітей в зоні дискомфортичних умов;

- що саме пережила та бачила дитина, що саме закріпилося у неї в пам'яті;

- як багато втрат було у дитині та, що в переживаннях більш за всього нашарувалося (втрата рідних, близьких, друзів, дому тощо);

- віку дитини та хто з дорослих знаходився поруч з неї в складні моменти;

- у яких обставинах дитина знаходилася при дискомфортних умовах (розбита оселя, нестача продуктів харчування, байдужість дорослих, жахіття ракетно-бомбових ударів по місцевості тощо).

Діти по-різному сприймають і переживають дискомфорт воєнного часу. Одні закриваються в собі, мовчать, не хочуть згадувати про втрату, інші змінюють свою поведінку: встають проти правил та норм, проявляють неслухняність та агресію [3, с. 180]. Але у всіх є одне спільне, це втрата близьких людей: смерть рідних, знайомих, друзів, однокласників. Цей страх не відпускає, він проявляє себе у боязні втратити ще когось.

В умовах війни йде перебудова з зовні та у самому собі. Процеси, що нерозривно пов'язані із війною змінюють правила комунікації, вибудовується нова ієрархія у відносинах, які оточують дитину (узгоджені та самі собою зрозумілі правила, традиції, звички). Звичні ситуації, до яких дитина звикла, надавали відчуття стабільності та безпеки, стали водночас не життєво дієві [4, с. 18].

Діти війни потребують допомоги, розуміння їхніх змін, їм потрібна ресурсна людина, яка була би поруч з ними, яка б підказала, як краще справитися з емоціями війни. Але у багатьох випадках сьогодення доросле оточення (батьки, близькі люди, знайомі, педагоги) самі перебували (ще перебувають) у процесі власного горювання і не мають достатньо знань, вмінь і ресурсу, щоб підтримати дитину.

В таких умовах потрібен час, щоб кожна дитина змогла адаптуватися, сформувати в собі нові правила та традиції. Повинна відбутися зміна ролей, особливо при втраті когось із рідних, того хто проживав поруч та перерозподіл обов'язків (хто за що відповідає). На це дитині потрібен час, а в деяких випадках і зусилля.

Нажаль не всі дорослі це розуміють, а деякі і самі не мають ресурсу, щоб справитися зі змінами та негараздами [5, с. 53]. При таких обставинах дитина закривається в собі або починає бунтувати, якби не виконувати нові правила, не приймає нових вимог та обов'язків. І тоді постає питання: «Як налагодити контакт з дитиною, уникнути конфліктів, виправити некерованість, агресивну поведінку?».

Треба пам'ятати, на відновлення соціальних контактів після травматичних подій потрібен час, сила, різні зовнішні можливості та певна власна сміливість та ініціативність. Але вкрай важливо, щоби ця допомога (індивідуальна, групова) була реалізована своєчасно та у стислі терміни, щоб вона була науково обґрунтована та ефективна. Актуальними темами наразі для більшості дітей стає адаптація до нової школи (дошкільного закладу);

нових стосунків (родичі, друзі, однокласники); нового простору (взаємодія, розподіл ролей, обов'язків, взаємодопомога) тощо.

Після втрат та змін у житті буває так, що у дорослих, які знаходяться поруч із дитиною, вистачає лише на виконання основних життєвих обов'язків. Ресурсу на дитячі переживання зовсім не вистачає. У такій ситуації зі своїми переживаннями та страхами діти залишаються наодинці. Намагання поговорити, поділитися своїми відчуттями дорослими ігнорується, викликає агресію або сльози. На тлі такої комунікації дитина віддаляється, стає замкнутою, або навпаки починає активно привертати до себе увагу (змінює поведінку). Дорослим також потрібен певний час, щоб оговтатися, повернути контроль над життям.

Війна залишає рани у душах, але любов'ю і світлом вони мають бути зцілені. Ми маємо допомагати дітям та надавати підтримку дорослим, допомогти знайти внутрішні ресурси, налагодити комунікацію, зменшити неконструктивні прояви поведінки, відновити довірливі стосунки.

Отже, грамотна базова психологічна допомога та чутлива підтримка можуть допомогти відновленню, зменшити тривогу, повірити, що все буде добре. Чим більше буде поруч із дітьми дорослих людей, готових надати допомогу, підтримати, прояснити, розділити переживання малечі, тим швидше наші діти відновляться, ймовірність віддалених наслідків зменшиться.

Список бібліографічних посилань:

1. Курепін В. М. Воєнні конфлікти, як глобальні екологічні проблеми суспільства // Педагогічні інновації : матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Миколаїв, 28-29 квітня 2021 р. Миколаїв : МНАУ, 2021, С. 156-158. URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/9296>.

2. Курепін В. М. Війна в Україні: як можна підтримати тривожних людей // Захист водних ресурсів – Глобальні виклики, загрози опустелювання територій, міжнародні зобов'язання держав світу : тези доповідей з щорічного тематичного «круглого столу», м. Миколаїв, 22 березня 2022 року. Миколаїв : МНАУ, 2022. С. 21-22. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/11217>.

3. Марціновська І. П. Характеристика посттравматичного стресового розладу у дітей та підлітків. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки : зб. наук. пр. / за ред. проф. Т. Степанової. 2018, №2(61). С. 178-184.

4. Іваненко В. С. Стресостійкість, як вид психологічної особистості // Інформаційно-психологічна та техногенна безпека: історичні аспекти, особливості захисту суспільства та особистості : тези доповідей за результатами тематичного «круглого столу», м. Миколаїв, 9 грудня 2022 р. Миколаїв : МНАУ, 2022. С. 18-20. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/12066>.

5. Русавська В. І. Психологічна надійність людини та її роль у забезпеченні безпеки // Актуальні проблеми життєдіяльності людини в сучасному суспільстві : тези доповідей здобувачів вищої освіти інженерно-енергетичного факультету та інших учасників освітнього процесу за результатами тематичного «круглого столу» на інженерно-енергетичному факультеті, м. Миколаїв, 18-20 листопада 2020 р. Миколаїв : Миколаївський національний аграрний університет, 2020. С. 51-54. URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/8143>.

(Одержано 02.03.2023)