

Поліна Руденко,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
експертно-криміналістичного
інституту Національної академії
внутрішніх справ

Науковий керівник:

доктор філософії, старший
викладач кафедри юридичної
психології Національної академії
внутрішніх справ **О. Воробйова**

РОЛЬ СІМЕЙНОЇ ПІДТРИМКИ В ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Воєнні дії викликають серйозний стрес та травматичні події для всіх членів сім'ї. Сімейка підтримка відіграє важливу роль у подоланні травматичних переживань. Діти особливо вразливі, тому близьке оточення неабияк важливе оскільки вони допомагають знизити рівень тривожності, надаючи відчуття безпеки та прийняття.

Дослідженням даної теми займалися такі вчені як Кириленко Т.С., Овчаренко Л.Ю., Єремина Л.Ю. та ін.

Війна торкнулась кожного. Стрес, що відчувають не лише дорослі, для яких ситуація цілком зрозуміла, а й діти. Постійне відчуття небезпеки, підвищена тривожність, зміна звичного графіку дня, тай взагалі постійні зміни та переміщення – можуть не лише збити дитину з пантелику, а й дуже її налякати. Саме тому для маленьких дітей особливо важливо зберігати стабільний психологічний стан під час війни. Освітній омбудсмен України зазначає, що діти різного віку реагують на військові події, стрес та сприймають кризову ситуацію. Діти від народження до 3 років відчувають дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків. Тому їм насамперед потрібно забезпечити присутність батьків та їхній тактильний контакт. Діти 4–6 років часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відбивати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам варто заспокоїти дитину, що і вона, і самі батьки в безпеці.

Сприйняття дітьми світу та свого життєвого середовища формується під впливом поведінки їхніх батьків. Що

впевненіше поводитися батьки, то захищеніше почуваються діти. Адже дошкільнята виробляють власну модель поведінки, спостерігаючи за значущими дорослими. Відтак, перед тим як говорити з дитиною, дорослому необхідно заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині. Батькам потрібно продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і її від небезпеки. Також пояснити дитині, що дуже важливо слухатися старших – батька, матір, бабусь і дідусів, не сперечатися з дорослими і підкорятися тим, хто відповідає за їхню безпеку.

Необхідно, щоб дитина поговорила з дорослим про ситуацію та емоційний стан, а також поставила запитання про інтереси та проблеми, які її турбують. Якщо дитина перебуває в стані ступору, важливо допомогти їй відновити вербальні реакції та активність. Для цього потрібно поставити три простих запитання і дочекатися відповідей, помасажувати кінчики пальців або мочки вух, запропонувати ігри, дати поведінкові завдання (принеси, подай, зроби), запропонувати воду, чай, їжу або обійняти. Важливо реагувати на потреби дитини і задовольняти їх за можливості. Таким чином дитина повертає собі відчуття безпеки. Також можна зайнятися з дитиною рукоділлям, наприклад, ліпленням з пластиліну. Це заняття може стати чудовим способом допомогти дорослим відволіктися від повсякденного життя та новин, а також розвинути моторику. До речі, такі вироби не тільки розвивають мозок дитини, але й допомагають підтримувати мозкову активність у дорослих.

Психологи радять притримуватись декількох правил щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. Ось деякі з них:

- надавати інформацію відповідно до віку дитини та подбати, щоб вона не погіршила її стан (діти мають право знати, що відбувається в країні, але дорослі також мають відповідальність убезпечити їх від небезпечного контенту);

- зосередити увагу на допомозі (корисно розповісти про роботу волонтерів, які надають підтримку всім, хто її потребує, або про те, що робить територіальна оборона; підтримати дитину дошкільного або молодшого шкільного віку, якщо вона виявить бажання намалювати малюнок, плакат або написати вірш та передати тим, хто допомагає у період війни, а також підтримати бажання дитини підліткового віку приєднатися до роботи у гуманітарному штабі чи іншій діяльності);

- обмежити потік новин (варто вимикати новини при дітях дошкільного або молодшого шкільного віку; з дітьми середнього

шкільного віку та підлітками можна використовувати перегляд новин як можливість обговорити, що відбувається в країні та у громаді; приділяти час релаксаційним вправам з дітьми, грати в ігри, дивитися мультфільми або читати казки разом);

– слідувати за станом дитини (важливо цікавитись новинами не лише про війну, але й новинами з життя дитини).

Отже, воєнний час вимагає розвитку особливих компетентностей батьків щодо підтримки своїх дітей. Діти більш вразливі до стресу та можуть глибше переживати почуття страху, тривоги та невизначеності. Важливо, щоб дорослі допомагали дітям висловлювати свої емоції, пояснювали складні події зрозумілою мовою. Спільне проведення часу, звичні ритуали та відверте спілкування зміцнюють дитячу психіку та формують довіру до світу.

Список використаних джерел

1. Квасній Л., Мураль В., Баланда Н. Вплив війни на фізичне та психічне здоров'я населення. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 5(5). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5\(5\)-27-35](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5(5)-27-35).

2. Лях Т., Лехолетова М., Петрович В., Спіріна Т. Соціально-педагогічна робота з батьками щодо підтримки ними дітей у період війни. *Humanitas*. № 2. С. 24–30. URL: [https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.2.3.%20%20M.,%20%20Petrovych,%20%20V.,%20%20Spirina,%20%20T.%20%20\(2022\)](https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.2.3.%20%20M.,%20%20Petrovych,%20%20V.,%20%20Spirina,%20%20T.%20%20(2022)).

Тетяна Самусь,

здобувач ступеня вищої освіти
магістра інституту заочного
та дистанційного навчання
Національної академії
внутрішніх справ

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології навчально-
наукового інституту права та
психології Національної академії
внутрішніх справ **С. Власенко**

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна – це екстремальна ситуація, яка випробовує на міцність психіку кожної людини. Формування стресостійкості стає ключовим фактором виживання та адаптації до нових