

- неконтрольовані тривожні спогади про людські чи матеріальні втрати;
- нездатність розслабитися, звільнитися від негативних переживань;
- труднощі стримування власних емоцій за наявності відносно звичних, неординарних обставин;
- нездатність контролювати власне емоційне оніміння та/або обговорювати власні переживання, що спричиняє напруженість у стосунках з близькими людьми та соціальним оточенням загалом;
- поява негативних психофізіологічних та психосоматичних симптомів, як-от: зниження рівня активації та енергійності; порушення сну (утруднення засинання, часті нічні пробудження, ранні пробудження внаслідок тривоги); зміна харчового режиму (суттєве збільшення чи зменшення обсягу спожитої їжі, зменшення її вибірковості); зміна ваги тіла (частіше – втрата ваги); підвищення артеріального тиску без суб'єктивного погіршення стану, прискорення пульсу та дихання, не пов'язане зі збільшенням фізичного навантаження. У частини таких осіб формуються підсвідомі реакції захисту у вигляді актуалізованої заклопотаності власним здоров'ям, фіксації на больових або інших неприємних відчуттях у тілі.

Вважаємо, що усвідомлення вищезазначених обставин та позитивна зміна світоглядних орієнтирів дозволить цивільному населенню після завершення війни повернутися до нормального способу життя та співіснування, відновити почуття власної значущості й цінності, стабілізувати самооцінку та самоповагу.

Надія Моргун,

професор кафедри оперативного-розшукової діяльності та національної безпеки Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ У СІМ'ЯХ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Сучасні військово-політичні конфлікти, етнічні суперечності та економічні кризи призвели до значного зростання кількості вимушених переселенців і біженців. Зараз особливо це пов'язано з військовою агресією щодо нашої держави. Такі події спричиняють глибокі зміни у світогляді, емоційному стані та

соціальної поведінці людей. Варто зазначити, що протягом життя кожна особистість стикається з різними втратами, які є природною частиною людського існування. Проте, втрата звичного середовища та переживання травматичних подій можуть спричинити глибокі психологічні наслідки не лише для самих переселенців, а й для їхніх родин. Останні військові події в Україні лише посилили проблему вимушеної міграції, змушуючи значну кількість людей залишати свої домівки та шукати безпечніші місця для життя. У такій ситуації фахівці соціальних і психологічних служб дедалі частіше стикаються з необхідністю надання психологічної допомоги сім'ям, що опинилися в складних умовах.

Батьки, приймаючи рішення про переміщення, прагнуть забезпечити безпеку своїх дітей, залишаючи небезпечне місце проживання. Однак, адаптація до нового середовища може бути складною та супроводжуватися серйозними психологічними викликами. Досвід показує, що сім'я відіграє ключову роль у процесі адаптації, адже батьки виступають своєрідним буфером, який знижує рівень психоемоційного напруження у дітей. Важливо наголосити, що діти, які переживають стресові ситуації разом із батьками, значно легше долають труднощі, ніж ті, кого відривають від родини та переміщують у безпечні місця. Водночас посттравматичні стресові порушення можуть впливати на динаміку сімейних відносин та, навіть, визначати майбутні життєві сценарії.

У цьому контексті дослідники акцентують на важливості комплексного підходу до надання допомоги постраждалим сім'ям, включаючи як дітей, так і їхніх батьків [3, с. 10]. Оскільки переживання травматичних подій накладають відбиток на всі сфери життя особистості, психологічна підтримка має бути спрямована на стабілізацію емоційного стану, формування відчуття безпеки та розвитку механізмів адаптації. Згідно з результатами досліджень у сфері дитячої психології, діти різного віку потребують батьківської турботи, підтримки та захисту. Особливо важливо забезпечити передбачуваність у повсякденному житті, оскільки саме стабільність та послідовність сприяють зниженню рівня тривожності. Взаємодія з батьками та іншими близькими людьми відіграє визначальну роль у розвитку дитини, оскільки процес формування навичок відбувається через безпосередню соціальну взаємодію. Як зазначають науковці, ефективне спілкування між дорослими та дітьми можливе лише за умови створення відповідного простору для діалогу, у якому

батьки не лише висловлюють свої вимоги, а й уважно прислухаються до дитини [2, с. 43].

Адаптація дітей до нового середовища зазвичай проходить швидше, ніж у дорослих, однак, і вони змушені стикатися з невизначеністю щодо майбутнього. Невпевненість у завтрашньому дні, страх за близьких, які залишилися в зоні конфлікту, а також загальна нестабільність ситуації можуть викликати тривожність та стресові реакції. Діти, які стали свідками насильницьких подій, часто переживають наслідки таких травм тривалий час після їх завершення. Водночас батьки нерідко недооцінюють ступінь впливу подій на психіку дитини, що ускладнює процес надання їй належної допомоги. Як показує практика, нерідко дорослі намагаються запевнити дітей у безпеці та спонукають їх забути пережите. Однак, наукові дослідження свідчать, що такі стратегії можуть лише поглиблювати проблему, оскільки травматичні спогади не зникають, а лише пригнічуються, що в майбутньому може призвести до розвитку психологічних розладів [1, с. 16].

Ефективним підходом до подолання травматичних наслідків є відкритий діалог між батьками та дітьми. Досвід показує, що можливість висловлювати свої почуття та думки сприяє емоційному розвантаженню та формуванню конструктивних стратегій подолання стресу. Як зазначають науковці, діти, які отримують підтримку в обговоренні травматичних подій, краще адаптуються до нових умов життя та мають вищий рівень психологічної стійкості [3, с. 64]. Крім того, слід враховувати, що перебування дітей у стані невизначеності, що характерно для ситуації вимушеного переселення, може призвести до підвищеної тривожності, порушень сну та зниження концентрації уваги. Саме тому батьки та спеціалісти повинні забезпечити дитині відчуття стабільності та підтримки.

Діти шкільного віку, які змушені змінити місце проживання через війну, часто прагнуть зрозуміти причини цих подій. Відповідно, дорослі мають пояснювати суть конфлікту в доступній для дітей формі, без зайвих емоцій та драматизації, що допоможе впорядкувати їхні думки та полегшити адаптацію [2, с. 34]. Окрім цього, важливу роль відіграє спільне проведення часу з батьками, оскільки саме взаємодія з дорослими сприяє гармонійному розвитку дитини. Досвідчені психологи підкреслюють, що корисні бесіди, ігри та спільне виконання повсякденних завдань допомагають дітям подолати страхи та зменшують їхню емоційну напругу [1, с. 25].

Зважаючи на викладене, можна зробити висновок, що сім'ї вимушених переселенців стикаються з численними психологічними викликами, які потребують системного підходу до подолання. Психологічний супровід таких сімей відіграє ключову роль у збереженні їхнього психоемоційного благополуччя, адже саме через кваліфіковану допомогу можливо забезпечити адаптацію до нових умов, стабілізацію емоційного стану та зменшення негативного впливу пережитих подій. Психологи, які працюють із сім'ями переселенців, сприяють формуванню почуття захищеності та впевненості у майбутньому, що є важливим чинником відновлення їхнього психологічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Зубіашвілі І., Лавренко О. Поради для батьків-вимушених переселенців : Метод. рекомендації. Київ, Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

2. Кордунова Н. О. Психологічний супровід в кризових ситуаціях та адаптація в особливих умовах: методичні рекомендації до практичних та лабораторних занять. Луцьк : ППІ Іванюк В. П., 2019. 54 с.

3. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І.М. Біла, Г. П. Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка, 2015. 232 с.

Іван Охріменко,

професор кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор;

Олена Рівчаченко,

доцент кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ ВІЙНИ

Фахівці зазначають [1; 2], стрес – це найбільш характерний психічний стан, що виникає внаслідок дії екстремальних факторів життєдіяльності, у тому числі провокованих війною. Це неспецифічна реакція організму, яка виникає у відповідь на будь-які стимули навколишнього середовища та готує організм до