

Оксютович М.О.,

кандидат філософських наук,

завідувач кафедри психології та соціального забезпечення

Державний університет «Житомирська політехніка»

Коршак В.С.

Державний університет «Житомирська політехніка»

м. Житомир

ПСИХОЛОГІЧНА ТА ПРАВОВА ПІДТРИМКА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

У контексті змін, суспільних трансформацій або боротьби за незалежність і суверенітет для будь-якої цивілізованої країни принцип забезпечення інтересів дітей залишається ключовим у сфері захисту підростаючого покоління. В умовах війни в Україні підтримка підлітків набуває особливого значення як з психологічної, так і з правової точки зору.

З психологічної точки зору, війна значно підвищує ризики розвитку таких розладів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні стани, а також порушення емоційної регуляції. Втрата відчуття безпеки, неможливість повернутися до звичного способу життя, травматичний досвід втрати близьких або свідчення насильства залишають глибокі сліди в емоційній сфері підлітків. Без належної психологічної підтримки ці наслідки можуть тривати роками, впливаючи на їхню здатність до нормальної соціальної адаптації та психоемоційної стабільності. Надання професійної психологічної допомоги підліткам у цей період стає не лише необхідним, але й критично важливим для запобігання тривалим негативним наслідкам війни [1, с. 92].

З правової точки зору, підлітки мають особливі права, захищені законами України такими, як Конституція України, Сімейний кодекс України, Закон України «Про охорону дитинства» [2, 3, 4] міжнародними правовими актами, зокрема Конвенцією ООН про права дитини, Декларацією прав дитини, яка передбачає особливий захист дітей у конфліктних ситуаціях [5, 6]. Війна в Україні призвела до порушення багатьох прав підлітків, зокрема права на освіту, безпечне середовище, медичну допомогу та соціальний захист. Забезпечення дотримання цих прав є не тільки моральним, але й юридичним обов'язком держави та міжнародної спільноти. Підлітки, як частина найбільш вразливої групи населення, потребують особливого захисту від наслідків військових дій, таких як примусова міграція, сімейні втрати та ризики експлуатації.

Відповідно до нормативно-правових актів, дитиною є кожна людська істота до досягнення 18-річного віку, якщо за законом, застосовуваним до даної особи, вона не досягає повноліття раніше [2-6]. Згідно із дослідженнями психологів, підлітковий вік є критичним етапом розвитку, коли особистість формується не лише фізично, але й психоемоційно, а також соціально. Війна створює значні стресові обставини, які порушують нормальний хід розвитку та соціалізації, спричиняючи глибокі психологічні травми. Проте в умовах війни цей період стає особливо критичним через підвищену психологічну вразливість та ризики травматизації. Постійний стрес, викликаний переживаннями жаху, небезпеки та безсилля, значно

збільшує ймовірність розвитку посттравматичного стресового синдрому (ПТСР). Підлітки, на відміну від дорослих, ще не мають повноцінних механізмів подолання стресу, тому вони є особливо вразливими до негативного впливу війни [7].

У військовий час діти є заручниками адаптації, напруження, емоційного та травматичного стресу. Батьки мають допомогти пережити це, адже саме батьки дають почуття впевненості та спокою, своєю поведінкою, вони або зменшують, або збільшують силу стресу підлітку [8].

Завдання батьків під час виховання підлітків полягає в наданні підтримки та допомозі у вмінні виражати емоції і розуміти власні реакції. В умовах війни особливо важливо спостерігати за ознаками психологічних проблем, такими як депресія, агресія, втрата мотивації або самопошкодження, що сигналізують про необхідність допомоги. Батьки повинні не виховувати, а супроводжувати підлітка, забезпечуючи постійну емоційну підтримку та контакт, щоб дитина не почувалася ізольованою. Важливо сприяти поверненню до нормального життя через спільні активності та навчати методам самопомоги, як-от дихальні вправи, медитація та фізична активність, що сприятиме стійкості підлітка в умовах війни [9]. У сприйнятті дітей батьки повинні бути надійними, присутніми, передбачуваними та чуйними. Підліток має відчувати, що вони разом з батьками долають труднощі як єдина сім'я. Якщо в цей період буде збережений міцний зв'язок із дитиною, а сімейна атмосфера спокою стане нормою, це сприятиме формуванню позитивних асоціацій у розвитку мозку. З часом ці нові, позитивні асоціації замінять старі негативні переживання [10].

Підтримка підлітків в умовах війни в Україні є критично важливою як з психологічної, так і з правової точки зору. Військові дії значно підвищують ризик виникнення посттравматичних розладів, депресії та емоційної нестабільності серед підлітків. Ця вікова група особливо вразлива через ще нерозвинені механізми подолання стресу. Батьки відіграють ключову роль у наданні емоційної підтримки, допомагаючи дітям адаптуватися до складних умов і сприяючи формуванню позитивних асоціацій, що згодом можуть витіснити негативні переживання.

Також важливо забезпечити дотримання прав підлітків, що регламентуються національним та міжнародним законодавством, особливо в контексті доступу до освіти, медичної допомоги та соціального захисту. Спільна підтримка з боку родини та держави є необхідною для забезпечення нормального психосоціального розвитку дітей та їхнього повернення до стабільного життя після закінчення конфлікту.

Список використаних джерел:

1. Лапиш Т.А. Психологічне благополуччя підлітків в умовах війни. *Світ наукових досліджень. Випуск 30: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Тернопіль, Україна, м. Ополь, Польща, 24-25 травня 2024 р.) / за ред. : О. Патряк та ін. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФО- П Шпак В.Б. 2024. С. 91- 93
2. Конституція України : Закон України від 28 червня 1996 р. № 254к/96-ВР / Верховна Рада України. Відомості Верховної Ради України. 1996. № 30. Ст. 141.
3. Сімейний кодекс України : Закон України від 10 січня 2003 р. №2947-III. База даних «Законодавство України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text>

4. Про охорону дитинства : Закон України від 26 квітня 2001 р. № 2402-III. База даних «Законодавство України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text>
5. Про права дитини : Конвенція від 20 листопада 1989 р. № 995_021. База даних «Законодавство України». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text
6. Декларація прав дитини : прийнята резолюцією 1386 (XIV) Генеральної Асамблеї ООН від 20 листопада 1959 р. База даних «Законодавство України». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_384#Text
7. Головатюк Т.А. Вплив психологічної підтримки від батьків в умовах війни. Освіта і наука - 2024 : збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (9-11 квітня 2024 року, м. Київ) / Ред. колегія: Л.М. Вольнова. Київ, 2024. С. 51-53
8. Рижаківа В.І. Психологічні особливості процесу адаптації вимушено переселених осіб до нового середовища проживання : збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 квітня 2022 року) / редкол.: Максименко С. Д. [та ін.]. С.110-112
9. Волкер П. Комплексний ПТСР: керівництво з відновлення від дитячої травми. Київ. 2023. 316 с.
10. Джексон Наказава Д. Уламки дитячих травм. Київ. 2022. 384 с.